المرونة

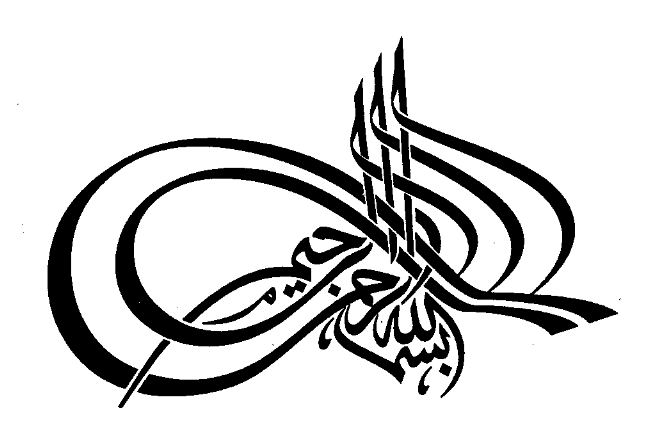
سر الصلابة



المرونة سر الصلابة

إيهاب كمال

دار الخلود
للنشر والتوزيع



اســم الـكــتــاب: المرونة سر الصلابة

اســم الـمـؤلـف: إيهاب كمال

الــنــاشـــر: دار الخلود للنشر والتوزيع

رقـم الإيـداع: 2013 / 20281

الترقيم الدولى: 9 - 66 - 5313 - 977 - 978

الإشراف العام: وائـل سميـر

دار الخلود

للنشر والتوزيع

٤٢ سوق الكتاب الجديد بالعتبة - القاهرة

محمول: ٠١٢٨١٦٠٧١٨٥

فاكس: ٢٥١٠٢٩٥٤

E-Mail: DAR_AlKHOLOUD@YAHOO.COM

تعريف وتقدمة

الضغوط النفسية

عاش الإنسان منذ بداية نشأة الكون عبر ملايين السنين، باحثاً عن الاستقرار، والأمان، جارياً وراء الراحة التي تعطيه الاتزان، فمنذ تلك الأزمان وهو ينشد الطمأنينة له ولأبنائه.. فهو يسعى لتخفيف عبء الحياة عن كاهله.. ولما ازدادت الحياة تعقيداً وقوة وتوسعت وازدادت مطالبها وحاجاتها، ازدادت الضغوط الواقعة عليه لتلبية تلك المطالب.. فلا يستطيع التوقف عن مجاراة ذلك، لأنه سيتخلف عن اللحاق بها، مما اضطره إلى مواكبة التسارع لتحقيق الرغبات والمطالب، هذا الإسراع زاده مرة أخرى من الضغط على النفس وتحميلها أكثر من طاقتها بغية اللحاق بموكب التحضر بكل ما يحمله من قسوة ورخاء.. فالحضارة تحمل معها رياح التغيير، والتغيير يحمل معه التبديل في السلوك، وينتج عنه بعض الانحرافات، وهي بالتالي نتاج الحضارة.

إن الضغوط بكل أنواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي إلى إفراز انحرافات تشكل عبئاً على قدرة ومقاومة الناس في التحمل.. فرياح الحضارة تحمل في طياتها آفات تستهدف النفس الإنسانية. وزيادة التطور تحمّل النفس أعباءً فوق الطاقة.. وينتج عنها زيادة في الضغوط على أجسامنا، مما ينعكس على الحالة الصحية (الجسدية - البدنية) والنفسية العقلية ويؤدي إلى الانهيار ثم الموت.

إن الإنسان المعاصر ينجح في استيعاب النمو المتسارع لمتطلبات الحضارة، لكنه يخسر بالنتيجة قدرته الجسدية والنفسية ومقاومته في التحمل.. مما يؤدي إلى استنزاف تلك الطاقة وتدميرها.. ويعني ذلك تدمير الذات.

في هذا الموضوع سنتعرض إلى الضغوط الحياتية بأنواعها: النفسية، الاجتماعية،

الاقتصادية، الأسرية، المهنية، الدراسية، العاطفية. وآثارها المتوقعة في حالة عدم وجود وسيلة أو آلية للتخفيف منها، كذلك التطرق إلى الضغوط الداخلية والخارجية ومكوناتها، وظروف نشأتها، ثم آثارها على الصحة الجسدية والنفسية..

إن أساليب التعامل مع الضغوط بنوعيها الشعورية (التي يتحكم بها الإنسان) واللاشعورية (التي لا يستطيع أن يتحكم بها الإنسان) تهدف أساساً إلى إحداث التوازن ومحاولة التخفيف من شدة تلك الضغوط، وهي استجابات يلجأ إليها الكائن البشري سعياً إلى الراحة، وإلى حالة الاتزان، ومن تلك الأساليب:

التصدي للمشكلة، طلب الإسناد الاجتماعي، ضبط النفس، التجنب، الخيال والتمني.. الخ.

أما الأساليب اللاشعورية فهي: التبرير، النكوص (الارتداد)، الإسقاط، الاستدخال، الكبت، التكوين العكسي (الضدي)، العزل.. الخ.

إن إنسان هذا العصر، يعيش الضغوط بأشكالها، لذا سمي عصرنا بعصر الضغوط وفي هذا الموضوع نوجه دعوة صادقة للوقوف مع الذات ومشاهدتها عن قرب، ليرى الإنسان ما له وما عليه، ليبدأ من الآن إصلاح ما يمكن إصلاحه وإيقاف الاستنزاف باللجوء إلى الأسلوب الذي يناسب حالته النفسية والشخصية قبل أن يصل إلى حالة الانهيار.

***

تعريف الضغوط

STRESS

الضغوط مفهوم يشير إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية. مع أن تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين، وهي فروق فردية بين الأفراد.

يعرّف (سيلي Sely) الضغوط: بأنها مجموعة أعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط.

وعرفها (ميكانيك) بأنها تلك الصعوبات التي يتعرض لها الكائن البشري بحكم الخبرة والتي تنجم عن إدراكه للتهديدات التي تواجهه.

أما (إبراهيم) فيرى: أنها تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة (إبراهيم: ١١٨).

إن هذا المفهوم الذي شاع استخدامه في علم النفس والطب النفسي، تمت استعارته من الدراسات الهندسية والفيزيائية، حينما كان يشير إلى (الإجهاد Strain، والضغط Press، والعبء Load).

هذا المفهوم استعاره علم النفس في بداية القرن العشرين عندما انفصل عن الفلسفة وأثبت استقلاليته كعلم له منهج خاص به. وأيضاً جرى استخدامه في الصحة النفسية والطب النفسي على يد (هانز سيلي) الطبيب الكندي في العام ١٩٥٦م عندما درس أثر التغيرات الجسدية والانفعالية غير السارة الناتجة عن الضغط والإحباط والإجهاد.

أنواع الضغوط

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيس الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى، وهو يعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل: الضغوط الاجتماعية، ضغوط العمل (المهنية)، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الأسرية، الضغوط الدراسية، الضغوط العاطفية.

إن القاسم المشترك الذي يجمع كل الضغوط هو الجانب النفسي، ففي الضغوط الناجمة عن إرهاق العمل ومتاعبه في الصناعة، أولى نتائجه الجوانب النفسية المتمثلة في حالات التعب والملل اللذين يؤديان إلى القلق النفسي حسب شدة أو ضعف الضغط الواقع على الفرد..وآثار تلك النتائج على التكيف في العمل والإنتاج، فإذا ما استفحل هذا الإحساس لدى العامل في عمله، فسوف تكون النتائج: التأثير على كمية الإنتاج، أو نوعيته، أو ساعات العمل، مما يؤدي إلى تدهور صحة العامل الجسدية والنفسية.. ومن أولى تلك الأعراض، هي زيادة الإصابات في العمل والحوادث، وربما تكون قاتلة فضلاً عن زيادة الغياب أو التأخر عن العمل، وربما يصل إلى الانقطاع عنه وتركه نهائياً.

أما الضغوط الاقتصادية، فلها الدور الأعظم في تشتيت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة حينما تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي، إذا ما كان مصدر رزقه، فينعكس ذلك على حالته النفسية، وينجم عن ذلك عدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة.

وتعد الضغوط الاجتماعية الحجر الأساس في التماسك الاجتماعي والتفاعل بين أفراد المجتمع. فمعايير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها، والخروج عنها يعد خروجاً على العرف والتقاليد الاجتماعية.

إن الضغوط الأسرية تشكل بعواملها التربوية ضغطاً شديداً على رب الأسرة وأثراً على التنشئة الأسرية، فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه التزام وإلا اختل تكوين الإسرة وتفتتت معايير الضبط ونتج عنه تفكك الأسرة إذا ما اختل سلوك رب الأسرة أو ربة البيت.

وتشكل الصعوبات الدراسية على طالب المدرسة في مختلف المراحل الدراسية ضغطاً شديداً في حالة عدم استجابته للوائح المدرسة أو المعهد أو الكلية، فهو مطالب بأن يحقق النجاح في الدراسة، لإرضاء طموحه الشخصي الذاتي أولاً، ورد الجميل لأسرته التي خصصت من دخلها المادي كنفقات الدراسة ثانياً فضلاً عن المؤسسة التعليمية التي صرفت الأموال المتمثلة في مستلزمات الدراسة كتوفير المدرسين المتخصصين والاحتياجات المادية العلمية في العملية التعليمية..

أما الضغوط العاطفية بكل نواحيها، النفسية، الانفعالية، فإنها تمثل لبني البشر واحدة من مستلزمات وجوده الإنساني. فالعاطفة لدى الإنسان غريزة اختصها الله عند البشر دون باقي المخلوقات. فعندما يعاق الإنسان في طلب الزواج والاستقرار العائلي بسبب الحاجة الاقتصادية أو عدم الاتفاق مع شريك الحياة وتتعثر جهوده في الاستقرار الزوجي، يشكل ذلك ضغطاً عاطفياً، تكون نتائجه نفسية، مما يجعله يرتبك في حياته اليومية وتعامله وفي عمله أيضاً.. إلى أن يجد الحل في التوصل إلى تسوية مشاكله..

وتشكل مشكلات عدم الاتفاق بين الزوجين، أو صعوبة اختيار شريك الحياة، أو مشكلة الانفصال بين الزوجين، مشكلات عاطفية يبحث الإنسان عن حلول لها.

***

تحديد الضغوط وقياسها

يقاس الضغط النفسي عند الإنسان بعدة وسائل أو أدوات، ومن تلك الأدوات، أدوات القياس النفسي المستخدمة لدى المختصين في موضوع القياس النفسي أو الإكلينكي. وتكون تلك الأداة إما مكتوبة؛ أي عن طريق الإجابة على بعض الأسئلة، ثم تحسب الإجابات لتستخرج نسبة الإجهاد أو كمية الضغوط الواقعة على الفرد، أو يقاس بواسطة أجهزة عملية تقيس التوازن الحركي - العقلي أو قوة الانفعالات وشدتها، ومن الأدوات الشائعة الاستخدام المقاييس المكتوبة.. ونستعير من مقياس هولمز وداهي بعض الفقرات التي تدل على وجود ضغوط معينة:

١- وفاة القرين (الزوج أو الزوجة).

٢- الطلاق.

٣- الانفصال عن الزوج أو الزوجة.

٤- حبس أو حجز أو سجن أو ما أشبه ذلك.

٥- موت أحد أفراد الأسرة المقربين.

٦- فصل عن العمل.

٧- تغير في صحة أحد أفراد الأسرة (بعض الأمراض المزمنة).

٨- تغير مفاجئ في الوضع المادي.

٩- وفاة صديق عزيز.

١٠- الاختلافات الزوجية في محيط الأسرة.

١١- سفر أحد أفراد الأسرة بسبب الدراسة أو الزواج أو العمل.

١٢- خلافات مع أهل الزوج أو الزوجة.

١٣- التغير المفاجئ في السكن أو محل الإقامة.

١٤- تغير شديد في عادات النوم أو الاستيقاظ.

يشعر الشخص ببعض الإنذارات التي تعطي مؤشراً باتجاه وجود ضغوط مرتفعة أو حالات من الإجهاد، ويستلزم إزاء هذه الإنذارات اتخاذ بعض الإجراءات لخفض التوتر أو الضغوط لكي لا تتحول عند استمرارها لفترة طويلة إلى حالات مرضية. وهذه الإنذارات:

- اضطرابات النوم.
- اضطرابات الهضم.
- اضطرابات التنفس.
- خفقان القلب.
- التوجس والقلق على أشياء لا تستدعي ذلك.
- أعراض اكتئابية.
- التوتر العضلي والشد.
- الغضب لأتفه الأسباب.
- التفسير الخاطئ لتصرفات الآخرين ونواياهم.
- الإجهاد السريع.
- تلاحق الأمراض والتعرض للحوادث (إبراهيم: ١٢٣).

* * *

الضغوط والأمراض النفسية

إذا كانت نشأة الأمراض النفسية في مراحل الطفولة أو احتمالات امتدادها إلى المراحل العمرية اللاحقة، وإذا ما كان هناك خلل أو اضطراب في الجهاز النفسي بسبب عدم القدرة على التكيف أو حالة من الوهن أو زيادة غير اعتيادية في الوساوس، أو زيادة في القلق أو اضطرابات هستيرية تعتري الإنسان، فإن الضغوط تزيد من وطأة تلك الأعراض المرضية وتساعد إلى حد كبير في تخلخل التوازن النفسي، فيقع الإنسان صريع المرض، بفعل شدة الضغوط، ووجود حالة من التهيؤ النفسي الداخلي للمرض، فالعلاقة إذن تبادلية بين الضغوط والأمراض النفسية. خاصة إذا ما عرفنا أن الضغوط الداخلية هي: التهيؤ النفسي (الاستعداد) لقبول المرض - ضعف المقاومة الداخلية.

أما الضغوط الخارجية فهي: صعوبات في التعامل مع المحيط الاجتماعي، وعدم القدرة على مواجهة المشكلات وتحمل الصدمات مثل الخسائر المادية، أو موت شخص عزيز.. الخ، وهذه الضغوطات بدورها تسبب بعض الإعياء ثم الإجهاد العصبي والتعب الشديد الذي يصل أحياناً إلى حد الموت، فضلاً عن احتمالات الإصابة ببعض الأمراض العضوية ذات المنشأ النفسي (اضطرابات نفسجسمية - سايكوسوماتية) مثل التغيرات الكيميائية والحيوية في الدم، ارتفاع ضغط الدم، مرض السكري، والقرح الدامية، وغيرها.

ويشير جارلس وورث وناثان بأن ٧٥٪ من المرضى المراجعين للأطباء يشكون أمراضاً ناتجة عن الضغوط وتنحصر تلك الأعراض في القلق، الشعور بالذنب والخوف، الاكتئاب، الخوف من المستقبل، العدوانية الزائدة تجاه الآخرين، اليأس والانطواء والانسحاب، فقدان الثقة بالنفس إضافة إلى المشكلات النفسجسمية.

إن التعرض للمواقف الصعبة التي ربما تستمر زمناً ليس قليلاً لا يسبب القلق المزمن

فحسب، بل يحدث تغييراً في معدلات المرض وقد يؤدي إلى الوفاة في بعض الأحيان. هذا وتعجل الأنواع المختلفة للضغوط بظهور بعض الاضطرابات السلوكية وخاصة إذا كانت الضغوط شديدة، أما إذا كانت الضغوط خفيفة، فإن الأفراد من ذوي الاستعداد المرضي أو من الذين نشأوا في ظروف صعبة فإنهم سيعانون طويلاً من بعض الاضطرابات وحالات من التوتر والضيق.

استجابة الإنسان للضغوط الخارجية

تعد الضغوط الداخلية أو الخارجية مثيرات لابد أن يستجيب لها الإنسان استجابات مختلفة تبعاً لخصائصه من جهة وطبيعة تلك الضغوط وشدتها من جهة أخرى ويمكننا تقسيم الاستجابات إلى:

١ - استجابات إرادية:

وهي تلك التي يعيها الفرد، ويشعر إزاء وقوعها برد فعل مثل استجابته بتخفيف ملابسه عند الإحساس بارتفاع درجة الحرارة أو ارتداء ملابس أخرى عند الإحساس بالبرد.

٢- استجابات لا إرادية:

وهي ردود فعل بعض أجهزة الجسم التي يصعب التحكم بها مثل الارتجاف عند التعرض لموقف لا يستطيع التحكم فيه، أو التعرق بسبب الخجل ويمكن تقسيم الاستجابة إلى:

*** عضوية:**

مثل التنبيهات الهرمونية وإفرازات بعض الغدد وفعاليات الجهاز السمبثاوي المسؤول عن أمن الجسم تلقائياً من حيث السيطرة على جميع أجهزته الحيوية اللاإرادية مثل الجهاز الدوري والتنفسي وجهاز الغدد والجلد الذي يعمل وقت تعرض الجسم للخطر (ضغط خارجي أو داخلي) وهو يعلن ما يشبه حالة الطوارئ وذلك بتجهيز طاقاته ووضعها في

أعلى درجات الاستعداد، وكذلك الجهاز الباراسمبثاوي، حيث العمل بالاتجاه المعاكس للسمبثاوي بإبطاء أو كف عمل بعض أجهزة الجسم. (زهران: ١٠٢).

* نفسية:

كافة الاستجابات التي يتحكم أو لا يتحكم بها الفرد في الموقف المحدد وهي:

أولاً: العمليات المعرفية..

والتي تمثل العمليات العقلية مثل التفكير بمعطيات الضغط ومسبباته، وكذلك تقييم الضغط الموجود ثم الوصول إلى معرفة الضغوط دون القيام بفعل ما.

* السلوكية:

وهي الاستجابات التي يلجأ إليها الفرد تحت وطأة الضغوط، تلك الاستجابات التي يمكن ملاحظتها. والاستجابة للضغوط لا تقتصر على الكائن البشري، بل إنها موجودة عند الحيوانات أيضاً. لذا فإن أي ضغوط يتعرض لها الإنسان لا تؤثر في أجهزة الجسم كلها، بل على قسم منها، إذ قد يتأثر أحدها بشدة، بينما لا يكاد يتأثر الآخر أبداً. وعندما يتعرض الإنسان لضغط ما فإنه يمر بثلاث مراحل هي:

الأولى: رد فعل للأخطار. حيث يقوم الجهاز العصبي السمبثاوي والغدد الأدرينالينية بتعبئة أجهزة الدفاع في الجسم، إذ يزداد إنتاج الطاقة إلى أقصاه لمواجهة الحالة الطارئة ومقاومة الضغوط، وإذا ما استمر الضغط والتوتر انتقل الجسم إلى المرحلة الثانية.

الثانية: المقاومة: عندما يتعرض الكائن للضغوط يبدأ بالمقاومة وجسمه يكون في حالة تيقظ تام، وهنا يقل أداء الأجهزة المسؤولة عن النمو، وعند الوقاية من العدوى تحت هذه الظروف، وبالتالي سيكون الجسم في حالة إعياء وضعف ليتعرض لضغوط من نوع آخر هي الأمراض.

وإذا ما استمرت الضغوط الأولى وظهرت ضغوط أخرى (الأمراض) انتقل إلى المرحلة الثالثة.

الثالثة: الإعياء: لا يمكن لجسم الإنسان الاستمرار بالمقاومة إلى ما لا نهاية، إذ تبدأ علاماتِ الإعياء بالظهور تدريجياً وبعد أن يقل إنتاج الطاقة في الجهاز العصبي السمبثاوي يتولى الجهاز العصبي الباراسمبثاوي الأمور فتتباطأ أنشطة الجسم وقد تتوقف تماماً. وإذا ما استمرت الضغوط يصبح من الصعوبة التكيف لها لتؤدي إلى اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب أو أمراض جسمية تصل حد الموت.

ضغوط العمل

شكلت حوادث وإصابات العمل أولى الدراسات التي اهتمت بالعامل ومعرفة أسبابها، وقد وجدت الدراسات أن الضغوط النفسية الناجمة من ضغوط العمل أدت في معظمها إلى الإصابات والحوادث في مجال الصناعة، فضلاً عن الظروف الفيزيقية (الإضاءة، قلة التهوية، زيادة الضوضاء، الأبخرة والأدخنة في مكان العمل.. الخ) زادت في نسب الضغوط على العامل.

إن الظروف الداخلية لدى العامل هي السبب الفعّال في التعرض للإصابة بالإضافة إلى الظروف الخارجية في العمل (علاقات العمل، أجور العمل، وسائط نقل العمال.. الخ) والظروف الفيزيقية (الحرارة، التهوية، الإضاءة، الضوضاء) كل تلك مجتمعة تسبب ضغوطاً عالية تعيق إنتاجية العامل وتؤدي إلى بعض الحوادث والإصابات في مجال العمل الصناعي، وربما يقود بعضها إلى أمراض وإصابات جسدية ونفسية.

لقد أثبتت بعض الدراسات العلمية أن تزويد مكاتب الموظفين وصالات العمل بالمصانع بأجهزة تكييف الهواء قد قلل من نسبة الإصابة عند الموظفين والعمال. كذلك أكدت التجارب أن زيادة الضوضاء تؤدي إلى الإضرار براحة الأفراد مما يدفعهم إلى الملل والضجر وعدم القدرة على التركيز، ويؤدي ذلك إلى خفض إنتاجهم، وقد يتسبب عن الضوضاء في بعض الحالات صمم وإجهاد نفسي أو اضطراب عصبي نتيجة للتوتر الذي

تسببه الضوضاء. (جرجس: ٢١٧).

لم يشكل العمل إلى وقت قريب أية مشكلة على العامل إلا بعد أن تعقدت قدرة المصانع على التشغيل واتسعت وترامت على مساحات واسعة، وأصبح التوتر والإجهاد مرادفاً لعمل المصانع الواسعة، وظهرت أعراض مرضية مختلفة اختصت في شريحة معينة من المجتمع، وهي العمال وسميت هذه الأمراض بالأمراض المهنية، وبضمنها الضغوط.

وقد نتجت عنها زيادة ساعات العمل ومطالبة إدارات المصانع بزيادة الإنتاج وتحسين نوعيته، كل ذلك على حساب صحة العامل مما أدى إلى ظهور حالات الضغوط المختلفة الناتجة عن عدم قدرة التحمل لمتطلبات العمل، مما جعل المتخصصين في مجال الصحة العامة والنفسية يتجهون لدراستها في المصانع الكبرى، ومعرفة العبء الزائد على الفرد وتقديره كمياً.

لقد أدت هذه الحركة إلى المطالبة بتحسين ظروف العمل، وتخفيض شدة الضغوط الناجمة عن العمل ودفع التعويضات العالية للعمال المصابين بحوادث العمل أو المعرضين للإجهاد بسبب ضغوط العمل.

إن الضغوط والإجهاد في العمل مرتفع جداً بالنسبة للعمال وعائلاتهم في الولايات المتحدة وأوربا. ففي بعض الدول الصناعية في أوروبا وأمريكا الشمالية، أثبتت بعض الدراسات أن ٤٣٪ من حوادث العمل كانت بسبب الأخطاء الناتجة عن عوامل أربعة:

التعب، جو العمل، كثافة العمل، المشاكل العائلية. (ستورا: ٤١).

إن الضغوط التي تتعرض لها بعض الممرضات في مهنهن كثيرة ومنهكة، حيث تعد هذه المهنة من المهن الشاقة وخاصة في أقسام الطوارئ فضلاً عن عملهن في أوقات مختلفة وساعات طويلة، وتلك الساعات تعزلهن عن وتيرة الحياة الاجتماعية، أما أقسام العمل الأخرى وخاصة تلك التي يزداد فيها المرضى المحتضرون، وهم داخل غرفهم.. هذا الحضور والمشهد يصدم الناظر باستمرار، والموت ماثل دائماً، هذا الحضور الدائم للموت

يثير عند الممرضة إجهاداً دائماً وبشكل يومي. (ستورا: ٤٦).

لذا تعد مهنة التمَريض من المهن الصعبة في ساعات العمل ونوعيته، والتعامل مع المترددين على المصحات العلاجية، وهكذا تشكل الضغوط بأنواعها إجهاداً على الإنسان في عمله، ولكن تبقى الفكرة الدينية القائلة بأن العمل واجب مقدس، وهي فكرة شائعة اليوم في معظم المجتمعات وقد أثبتت معظم الدراسات أن الإنسان بلا عمل يتعرض أيضاً للضغوط وهي الناجمة عن البطالة. أما الضغوط الناجمة عن العمل، فهي الإرهاق بفعل ساعات العمل الطويلة، ونوعيته وأوقاته المختلفة. وفي كلتا الحالتين يؤدي الضغط إلى ارتفاع مستوى الهرمونات المرتبطة بالتوتر، فتكون هناك شكوى من حالات مرضية كثيرة.

* * *

الضغوط التي تتعرض لها المرأة

لقد تغير دور المرأة جذرياً خلال الربع الأخير من القرن العشرين في مجتمعاتنا العربية، فقد أصبحت المرأة تشارك أسرتها في تحمل المسؤولية ويقع عليها أيضاً عبء الحياة من خلال معايشتها مع أسرتها إن كانت غير متزوجة، أو متزوجة فهي تتحمل أكثر بمشاركة الزوج طموحاته إضافة إلى زيادة مصادر الضغوط الناتجة عن الواجبات المنزلية وتربية الأولاد وتوفير الراحة للعائلة في الأوضاع الاعتيادية، أو في حالات الأزمات، وخاصة ونحن نعيش في مجتمعات عصفت بها الأزمات وابتعدت عن الاستقرار والتماسك نتيجة اتساع الطموحات.. فأصبح البحث عن مكان آمن، وإيجاد متنفس للتعبير عن الرأي الشاغل الأهم لدى الرجل والمرأة.

إذن عانت المرأة كثيراً بقدر معاناة الرجل من حيث عدم الاستقرار والتهجير وعدم الشعور بالأمان والبحث الدائب عن المستقبل الأمين. فإذا كانت ردود الأفعال لدى الرجال تتضح بحالات التجهم والكآبة الطارئة، والتحدث بصوت مسموع وهو يمشي في الشارع (هلوسة)، فعند المرأة تظهر على شكل أعراض جسمية مثل انقطاع الطمث، وارتباك العادة الشهرية، والتوترات التي تعتري مرحلة ما قبل الحيض، والصداع، وحالات الانهيار ما بعد الولادة، والاكتئاب، وظهور أعراض سن اليأس المبكر. ومن الأعراض الظاهرة المصاحبة للاضطرابات، فقدان الشهية للطعام، أو الشراهة، أو أعراض عصاب الفم. فالنساء إذن معرضات لصنفين من الضغوط:

- ضغوط تتعلق بهويتهن البيولوجية.
- ضغوط تتعلق بالممارسة الأسرية. (ستورا: ٤٩).

إن المرأة حينما تتعرض للضغوط الناتجة عن دورها البيولوجي، وما يرافقه من

تشنجات وأعراض كسرعة التأثر والغضب، أو اختلال في ساعات النوم، أو حالات الصداع المستمر، ما هي إلا نتائج لتلك الضغوط التي ما عادت تقوى على تحملها، وبالتالي تضعف لديها المقاومة الجسدية، وبمرور الزمن تنهار المقاومة وتكون عرضة للأمراض بأنواعها. وربما تؤدي بها إلى الموت.

أما الضغوط الناتجة عن الدور الأسري ومحاولة التشبث بها أمكن من تماسك الأسرة في مثل هذه الظروف التي تمر بها، والانتقالات المستمرة في السكن أو بين البلدان، أو حتى الإحساس بعدم الاستقرار للعائلة، يشكل بحد ذاته ضغطاً كبيراً على رب الأسرة، وضياع الهدف، وضبابية المستقبل للعائلة... وهو يشكل لدى المرأة الجزء الأكبر من هذه المعضلة، تمتص مخاوف الرجل من خلال إضفاء الأمان على أفراد الأسرة وتبديد مشاعر الخوف.

إن المرأة عندما تأخذ هذا الدور داخل الأسرة، إنها تشارك بشكل فعال في الحفاظ على قوة الأسرة في مواجهة ضغوط الحياة بأشكالها الاقتصادية والمالية، والضغوط الناتجة عن عدم وضوح الرؤية للمستقبل، والبحث الدائم عن الاستقرار.



كيف تحول الضغط النفسى إلى عامل تحفيز و نجاح..؟

تعتبر مشكلة الضغط النفسى من أخطر المشاكل فى أيامنا هذه، كما تؤكد أبحاث منظمة الصحة العالمية و مكتب العمل الدولى. و ترى هذه الأبحاث أن مشكلة الضغط النفسى لا تهدد الصحة الجسدية و النفسية للأفراد المصابين فحسب، بل تهدد أيضا المؤسسات و الحكومات. و إذ تتخذ هذه المشكلة أشكالا حادة و نسبا أعلى فى دول الغرب عموما، فإنها تترك آثارها أيضا و بأشكال مختلفة تشتد تأثيراتها مع الزمن.

ما هو الضغط النفسى؟ و هل هو مرض؟

من هم الأشخاص المعرضون أكثر من غيرهم للضغط النفسى؟

ما العلاقة بين الضغط النفسى و الأمراض الخطيرة كالسرطان و السكرى و أمراض القلب؟

ما هى العلاجات و طرق الوقاية من هذه الأمراض وأى الناس يكونون معرضين للوقوع فيها أكثر من غيرهم؟

- بين الأجداد و الأحفاد

الضغط النفسى ليس وليد اليوم رغم إختلاف الأحوال و الظروف، فقد شغل مثل هذا الضغط أجدادنا منذ عهود غابرة، أما اليوم، فإن ظروف و طبيعة العمل و الحياة الزوجية أو المهنية، و الهموم المالية، و عدم توفر الوقت الكافى لإهتمام المرء بأطفاله أو بنفسه، إضافة إلى الشعور بالوحدة، تشكل أسبابا تولد الضغط النفسى. و لكن بإمكان الفرد أن يجد سبيلا للسيطرة عليه إذا علم ماهيته وطريقة تشخيصه.

و يذكرنا الكتاب أن أجدادانا الذين تعرضوا هم أيضا للضغط النفسى، كان إنشغالهم بالحياة اليومية المادية، قد جعلهم أقل إنفعالا منا، أمام الموت و المفارقات الحياتية و الصعاب الإجتماعية.

و قد كانوا بالمقابل يعانون دوما من البرد و الجزع و من الخطر المبيت الذى يواجههم من قبل الحيوانات المفترسة و القبائل المعادية، مما يحول حياتهم إلى صراع دائم للبقاء، إلا أن جهاز جسم الإنسان القديم، كحال الكائنات الحية كلها، كان يتكيف بطريقة رائق مع هذا الصراع.

- الإضطرابات النفسية و الأمراض الجسدية

الدكتور «فرانتز ألكسندر» مؤسس مدرسة التحليل النفسى فى شيكاغو، يعرف الإطرابات النفسية الجسدية (أى المرتبطة بالنفس و الجسد معا) بأنها نتيجة حالات من الضغط النفسى المزمن تسببها إنفعالات غير مناسبة أو معبر عنها بطريقة غير ملائمة، و هو يرى أن لا قيمة البتة لوصف نشاط قلب المريض و لو بالتفصيل، إن لم يؤخذ فى الإعتبار حالاته الإنفعالية و أفكاره. و قد حدد سبعة أمراض يعتبرها نفسية جسدية مرتبطة بالإنفعالات و الأفكار هى:

الربو، إلتهاب القولون المتقرح، قرحة الجهاز الهضمى، إلتهاب المفاصل الناجم عن الروماتيزم، فرط نشاط الغدة الدرقية، إرتفاع ضغط الدم، و الأكزيما.

- الحث على العمل

أن الضغط النفسى لا يعتبر مرضا بحد ذاته، و الإحساس به ليس مؤشر ضعف. إنه ظاهرة فيسيولوجية طبيعية، هدفها حث الجسم على العمل لتسهيل تأقلمنا مع محيطنا و واقعنا المتغير.

و إذا كان حجم هذه الظاهرة الفيسيولوجية قد تضاعف مع تطور الجنس البشرى، و راحت تعدل قدرة الإنسان على التكيف لتمكنه من مواجهة الأخطار و الضغوط التى يصادفها، و منها:

الطبيعة العدائية، و الثورات الإجتماعية و الصناعية و الحروب إلخ.. فإننا نستنتج من ذلك أن الضغط النفسى هو الذى جعلنا فى ما نحن عليه اليوم. و هكذا فإن لم تكن الحياة اليومية عبارة عن منافسة، فمن الأفضل إذن أن ندعى أنها كذلك، فما من عمل ينجح من دون الضغط النفسى الذى يواكبه، و إذا إستطاع المرء التحكم بضغطه النفسى يتحول هذا الأخير إلى حافز، لكن الناس لا يفهمون الرسائل الصادرة من حولنا بالطريقة عينها، كذلك لا يتعامل الناس كافة مع الإعتداءات بالحساسية نفسها، و إذا ما أخضعنا الناس لإختبار واحد، تأتى ردة فعل كل شخص مختلفة عن ردة فعل الشخص الآخر.

- أفكار مجربة و فعالة

إن كافة المعالجين الذين يلتزمون بالمنهجية المسلكية، مهما كانت المدرسة التى ينتمون إليها، يجمعون على أن للإقناع الذاتى منافع كثيرة، و يقدم لنا الكتاب القناعات التالية التى يمكن أن ينطلق منها المرء لتجاوز الضغط النفسى:

١- لا أحد يولد قويا، لكنه يكتسب القوة مع الوقت.

٢- سأتوصل إلى ذلك، سأستطيع أن أفعل ذلك.

٣- إننى اسيطر على الوضع، و هذا هو الأهم لدى إمكانيات، على فقط أن أنكب على إستغلالها بشكل أفضل.

٤- لست من النوع الذى يستسلم عندما تسوء الحالة.

٥- إذا قارنت نفسى بغيرى لا أجد فى نفسى ما يجعلنى أخجل منها، على أى حال كثيرون هم الذين يتمنون أن يكونوا مكانى.

٦- كل فشل هو مجرد تأخير لموعد النجاح.

٧- أستطيع أن أفعل ذلك ما من مشكلة البتة.

٨- إذا لم أنجح اليوم فسأنجح غدا أو بعد غد.

٩- ليس لدى ما اخسره، ليس أمامى سوى الربح.

كيف نواجه ضغوط الحياة؟

ضواغط الحياة كثيرة.. ما في ذلك شكّ.. وهي جزء لا يكاد يتجزّأ من حياة كلّ منّا، ومَنْ يقول لك إنّه لم يتعرّض في حياته لأيّ ضغط فلا تصدّقه.

والضغوطات إمّا داخلية.. يستشعرها الانسان من جرّاء الاحتقان النفسي الذي يحصل من كلمة جارحة، أو إهانة، أو إحساس بالعجز والفشل، أو أيّ موقف محرج يترك أثره السلبيّ على النفس فيكدّر صفاءها.

وإمّا خارجية.. وما أكثرها.. ضغط الدراسة من أجل النجاح.. وضغط المنافسة من أجل التفوّق.. ضغوط الحياة المعيشية وتحسينها.. ضغوط الأسرة وعادات المجتمع وتقاليده، وضغوط الحكومات والأنظمة.. والقائمة طويلة.

فالضغط هو كلّ ما يثقل كاهل الانسان ويرهقه ويسبِّب له دوّامة من الصراع أو الصداع والألم النفسي، ويؤدِّي إلى الضيق والاختناق مما يضطرنا إلى البحث عن متنفّس أو حلّ نهائي يرتفع معه الضغط ويزول.

والضغوط مهما كانت ثقيلة وصعبة وقاسية، فإنّها ليست مما يستحيل إزالته أو رفعه، فحتى الجبال الراسية القاسية تتحطّم وتنسف وتتصدّع، وتُحفر فيها الأنفاق.

أُنظر إلى الخلف.. تذكّر موقفاً، أو عدّة مواقف ضاغطة مررت بها.. أين هي الآن؟

ربّما عانيت في رفعها وإزالتها الكثير، وهذا أمر طبيعي، فلكي تدفع أو ترفع شيئاً ثقيلاً لا بدّ من قوّة أو طاقة معيّنة تتناسب وثقل الشيء المدفوع أو المرفوع.. وهي قوّة موجودة في داخلك.. قوّة مدخرة.. يمكن أن تنهض من رقادها في ساعات الشدّة والأزمات الخانقة لتجابه التحدي الخارجي الضاغط، بتحدٍّ داخلي يساويه في المقدار، أو يزيد عليه، ويعاكسه في الاتجاه، وتلك هي المقاومة والصمود.. والصبر.

فعلى مقدار تربية وثقافة وتجربة واستعداد كلّ منّا يتحدّد حجم تلك القوّة، فمنّا مَنْ ينهار لأوّل ضغط، ومنّا مَنْ يبقى يقاوم لمرحلة معيّنة، ومنّا مَنْ يواصل المقاومة حتى النهاية.

تذكّر تجربة واجهت فيها ضغطاً ما:

هل شعرتَ وأنت تواجه الضغط، أ نّك أكثر قوّة وقدرة ومناعة من السابق؟ أي من قبل أن يحاصرك الضغط ويشدّد الخناق عليك؟

هل شعرتَ وأنت تنتصر على الضغط، وتخرج مرفوع الرأس، أنّ بإمكانك كما فتتّ هذا الضغط أن تفتّت أي ضغط غيره؟

ألم تعطك تجاربك في مواجهة الضغوطات الحياتية المختلفة صورة أخرى عن (الضغوط) نفسها، وعن شخصيتك أيضاً؟

أما رأيت مثلاً أنّ بعض الضغوط أقلّ حجماً من المتصوّر، وأنّ بعضها وهميّ تنتجه الخيالات، وأنّ بعضها يحتاج إلى شيء من الوقت حتى يزول، وأنّ قسماً رابعاً يحتاج إلى مساعدة الآخرين لرفعه؟

إنّ الإجابة عن هذه الأسئلة سوف تساعدك في معرفة ما يلي:

أ. إنّ الإستجابة السلبية للضغط تقهرك وتذلّك، وتوقعك في أسر الأشياء الضاغطة أو الأشخاص الضاغطين، وبالتالي تجعلك تشعر بالصغار والضعف والانهيار.

ب. إنّ تقديم التنازل أمام أي ضغط سوف يجرّ إلى المزيد من التنازلات التي تحطّمك أو تحطّم معنوياتك شيئاً فشيئاً، وتلك هي سياسة الخطوة خطوة، وهي سياسة الاستدراج الشيطانية: (ولا تتّبعوا خطوات الشيطان)، (إنّما استزلّهم الشيطان ببعض ما كسبوا)، (الذي يوسوس في صدور النّاس).

ج. إنّك إذا استجبتَ للضغط فإنّك بذلك تعطي الفرصة للمستغلين والابتزازيين والانتهازيين والمتلاعبين بالعقول والعواطف أن يصادروا شخصيتك في أيّ وقت يشاؤون لأ نّهم قد عرفوا من أين تؤكل، ومن أيّ نقاط الضعف ينفذون إليك.

ولذا لا بدّ من أن تتعلّم كيف تقول (لا) للضغوط السلبية. وهذا ما ستتعاون معك في مناقشته، والوصول إلى الطرق العملية في مواجهته.

(لا) للضغوط السلبية:

كلمة (لا) صغيرة في لفظها وكتابتها، لكنّها كبيرة في معناها ومغزاها.

هي ضغط أو تكثيف لرفضك وإبائك وممانعتك، فلا تستهن بمقدرتها على إنقاذك في المواقف المحرجة والضاغطة سواء التوريطية، أو الترهيبية، أو الترغيبية.

لقد كان أوّل شيء علّمه رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم) للناس المشركين الذين جاء يدعوهم إلى توحيد الله هي هذه ال (لا) حيث خاطبهم بالقول: «قولوا لا إله إلاّ الله تفلحوا».

إنّها سلاحك الذي به تقاتل الضغوط السلبية صغيرة كانت أو كبيرة، ولا تنسَ أنّ بعض الضغوط الصغيرة إذا استهنت بها، ولم تقل لها (لا) فإنّها تكبر وتستفحل وتنشط لافتراسك حتى تغدو ضغوطاً كبيرة قد تعجز عن مواجهتها.

قل (لا) لأيّ ضغط سلبيّ، مهما كان شكله ونوعه وحجمه والمصدر الذي يأتي منه.. فكما أنّك تتدرّب على حمل الأثقال لبناء عضلات متينة مفتولة، فإنّ (لا) تحتاج إلى تدريب حتى تصبح عضلات الإرادة قويّة متماسكة.. بمعنى أن تكون رافضة، مقاومة، ممانعة.

كن صادقاً مع نفسك وقيمك وأهدافك، ولا تجامل أحداً على حسابها. هل ترضى أن تجامل الآخرين من السادرين في غيّهم بأن تدخل في حلقة اغتياب، وأنت تعلم أنّ الله يبغض الغيبة والمغتابين ويصف المغتاب بأ نّه آكلٌ لحم أخيه ميتاً؟ كيف إذن تبيح لهم أن يستدرجوك لمواقع الزلل والوقوع في مطبّ المعصية قولاً كانت أو عملاً؟

ولكي تقول (لا) بالفم الملآن، لا بدّ أن تتحمّل مسؤولية موقفك ونتائج عملك بشجاعة ف (لا) مكلفة.. ولها ضريبة باهظة، لكن فوائدها جليلة ونتائجها باهرة.

من السهل عليك أن تقول (نعم) لأيّ ضغط سلبي، فليس في ذلك جهدٌ يُذكر أو عناء يُطلب، ولكنّ الضعفاء هم مَنْ يقولون (نعم) دائماً حتى إذا لم يقبلوا بشيء، أو لم يكن يروق لهم.

ول (نعم) وجهان:

(نعم) إذا كنت مقتدراً على أداء شيء، وطلب منك ذلك، ولم تترك استجابتك أي مردود سلبي عليك، ف (نعم) هنا حلوة، لكنّها دَين، أي أ نّك إذا قلت لشيء نعم فعليك أن تفي باستجابتك، كما لو يقال لك انّك لطيف المعشر، محبوب من الجميع، فلو تدخلت في الإصلاح بين صديقين متنازعين، وقلت (نعم) فلا بدّ من أن تسخِّر وجاهتك في إصلاح ذات البين بينهما.

هذه (النعم) إيجابية، وهناك (نعم) سلبية، وهي نوع من أنواع الاستجابة للضغط، فقد تستجيب للضغط وأنت مكره، وقد تستجيب للضغط ولا إكراه عليك، وتلك هي ال (نعم) المذمومة، فلأ نّك مثلاً رأيت بعض الشبان يدخّنون، رحتَ تدخّن تقليداً لهم وليس بضغط أو تشجيع منهم، فأنت قلت (نعم) من غير أن يُطلب منك أو تُكره على قولها.

ومع ذلك فقول (لا) صعب.. لأ نّه يعني الرفض والمقاومة، والرفض في العادة ممقوت. فإذا لم تستجب لبعض رغبات النفس الهابطة، فربّما ألحّت عليك، وعاونها الشيطان في تحبيب الرغبة، وأ نّك لست مضطراً لحرمان نفسك من هذه المتعة أو تلك اللّذة.

والرفض ممقوت أيضاً من قبل الضاغطين الذين يعرضون عليك الاستجابة لرغباتهم أو طلباتهم فتصدّهم بقولك (لا) وربّما مارسوا عليك ضغوطاً أخرى حتى يخضعوك لإرادتهم.

تذكّر أنّ الكبار.. أصحاب النفوس الكبيرة.. والإرادات العظيمة.. والمقاومين الأبطال لم يصبحوا كذلك بلمسة سحرية.. لقد قالوا في أوّل الأمر للضغوط الصغيرة (لا) وحينما نجحوا في رفضها وقهرها، كانوا على أتمّ الاستعداد لرفض وقهر ما هو أكبر منها.

الضغوط الخارجية:

لا يمكن حصر الضغوط الخارجية بنقاط محدّدة، ففي كل يوم قد يواجهك تحدٍّ أو ضغط جديد، وبالتالي فأنت تزداد في كلّ يوم قوّة ومناعة وصلابة، بما يستنفره الضغط الجديد من قواك الكامنة المدخرة، وقديماً قيل «الضربة التي لا تكسر الظهر تقوّيه».

ولكننا على سبيل المثال لا الحصر يمكن أن نستعرض بعض تلك الضغوط، وكيفيّة مواجهتها:

١ **ضغوط الأسرة:** فلكلّ أسرة نظامها الحياتي، ولكلّ عائلة برنامجها وقيودها والتزاماتها، وهي تؤثر بلا أدنى شك على قرارات الشاب أو الفتاة اللذين يجدان في أحيان كثيرة أنّ عليهما أن يمتثلا لتلك الضوابط والقيود، مما يشكّل ضغطاً على بعض حرّيتهما، وبعض قراراتهما، وبعض اختياراتهما.

ولا بدّ من التنبيه، أنّ ضغوط الأسرة ليست كلّها سلبية، ففيها أيضاً الإيجابيّ الذي يصبّ في مصلحة الشاب أو الفتاة، والنابع من الحبّ والشفقة والحرص عليهما، والتقدير لحداثة عهدهما بالتجربة.

فمن الضغوط البيتية التي يواجهها بعض الشبان والفتيات، ضغوط تمارس عليهم في اختيار الفرع الدراسي الذي يريدون الدخول فيه. ومع أنّ هذه المشكلة راحت تتقلّص في الكثير من الأسر نتيجة الوعي الثقافي والاجتماعي المتزايد لكنّها ما زالت في أخرى قائمة إلى اليوم، وقد تحدث في بيوت وأسر يتمتع فيها الوالدان بمستوى ثقافي جيِّد.

فالشاب يرغب في كلّية الآداب والأب يطالبه بكلّية الطبّ، والفتاة ترغب بالتعليم وأمّها تضغط عليها بالهندسة، وهكذا. ولم يلتفت بعض هؤلاء الآباء والأمّهات إلى حقيقة واقعة، وهي أنّ عدداً لا يستهان به من المستجيبين لضغوط الأهل في هذا الجانب، فشلوا في اختصاصاتهم أو فروعهم التي دخلوها رغماً عنهم، أو لم يكونوا في الأقلّ من المبدعين المتفوقين فيها.

ولذا، فلا بدّ من حوار عقلانيّ هادئ يخوضه الأبناء مع أسرهم وإقناعهم برغباتهم هم، وأنّ الإملاءات لا تؤدي إلى نتائج طيّبة. وإذا كان الشاب أو الفتاة على قناعة تامّة بما يريدان، فإنّهما سوف ينجحان في إقناع والديهما في رغبتهما الشديدة بهذا الفرع التخصصي أو ذاك. أمّا إذا كانت القناعة ناقصة أو مهزوزة، أو لم يكن الشاب أو الفتاة يعلمان ماذا يريدان بالضبط، فإنّ قناعة الأبوين هي التي تفرض نفسها في مثل هذه الحالات.

وقد يرتئي الشاب أو الفتاة الحاجة إلى وساطة آخرين مؤثرين لاقناع الأهل بالتراجع عن ضغوطاتهم السلبية، كأن يقوم العم أو الخال أو صديق مخلص للعائلة في التفاهم مع الأبوين في المشروع الدراسي، وأنّهم قد يكسبون طبيباً لا يشكل سوى رقم عادي في قآئمة الأطباء الطويلة العريضة، لكنهم يخسرون أديباً بارعاً قد يفوق الأقران في أدبه.

ولا بدّ من الالتفات إلى أنّ الضغط عادة لا يكون علمياً بل هو ماديّ بحت، أي ليست الغاية هي أن نحصل على طبيب يداوي الناس ويعالج أمراضهم ويسكّن آلامهم، بل على مهنة تدرّ مالاً أكثر وربّما أوفر، الأمر الذي يتطلب ثقافة أعمق في تقدير الإبداع والموهبة والميل النفسي لهذا الاختصاص أو ذاك.

ولا يخفى أنّ الأبوين اللذين يمارسان الضغط باتجاه معيّن، يقعان هما أيضاً تحت ضغط آخر، وهو ضغط الثقافة الاجتماعية العامّة التي تقوم على تفضيل الطب والهندسة على ما سواهما من مهن أو حرف.

ومن الضغوط الأسريّة، التدخل في مسألة الزواج واختيار زوج أو زوجة المستقبل، حتى مع عدم قناعة هذه أو ذاك باختيار الأهل.

وقد لا يكون الضغط بالغ الشدّة، لكنّ مجرد شعور بعض الأبناء والبنات أنّ الأب أو الأم أو كليهما غير راضيين عن اختيارهما، قد يجعلهما تحت ضغط نفسي ربّما يدفعهما إلى التنازل عن قرارهما واختيارهما، والنزول عند رغبة والديهما.

أمّا في حالات العناد والإصرار على الزواج ببنت العم، أو الخال، أو زواج الفتاة بابن عمّها أو ابن خالها، فإنّ الضغوط قد تصل إلى درجة براءة الذمّة أو المقاطعة، أو خلق المشاكل والمتاعب، مما يجعل من مشروع يفترض له أن يكون سعيداً، وهو مشروع الزواج، غصّة في قلب الشاب أو الفتاة.

ولقد كان الإمام جعفر الصادق (عليه السلام) مقدّراً لخطورة هذا الضغط

على حياة الشباب، عندما جاءه شاب، وقال له: أبواي يريدان تزويجي ممّن لا أهوى، وإنّي لأرغب بالزواج من فتاة أخرى أهواها، فقال له الإمام (عليه السلام): «خذ ما هويت

واترك هوى الوالدين».

فالنظرة هنا في المدى البعيد، فقد أرضي والديّ في بداية الزواج لأنني استجبت لضغطهما في الزواج بمن يريدان، لكنني سوف أغضب نفسي في حياتي الزوجية التي ربّما تنتهي إلى الطلاق في حال عدم الانسجام والتوافق.

وترخيص الإمام (عليه السلام) باختيار الشاب الفتاة التي يُحبّ، وترك اختيار الوالدين يدلّل أنّ ذلك ليس معصية لهما، وإنّما رفض لضغط سلبي لا معنى له سوى إملاء الإرادة.

ولقد أباحت الشريعة الاسلامية للفتاة التي يُمارس الضغط الأسري عليها في الزواج بمن لا ترغب، أن تتحلّل من عقد الزواج المكرهة عليه، وأن تتزوّج مَنْ تختار، ولا يحقّ لولي أمرها أباً كان أو جدّاً أو حتى أخاً أن يفرض عليها مَنْ لا تحب، بل ويعتبر العقد في مثل هذه الحالات باطلاً.

ومن ضغوط الأسرة أيضاً، اختيار نوع العمل، وهو مشكلة شبيهة بمشكلة اختيار الفرع الدراسي. فقد يميل الشاب أو الفتاة إلى ممارسة عمل يقع ضمن نطاق هوايتهما أو رغبتهما الخاصّة، وقد تختلف أو تتقاطع رغبة الأب أو الأم مع رغبتهما، مما يجعلهما أي الوالدين يمارسان شتى الضغوط النفسية والعاطفية عليهما من أجل التراجع عن العمل المرغوب والانخراط في عمل يفضلانه عليه.

ونتائج مثل هذا الضغط كنتائج الضغط على اختيار الفرع الدراسي، فقد يؤدي إلى فشل عمليّ وخسارة مادية ومعاناة نفسية وتوتر داخل المحيط العائلي، ما لم يحسم الأمر لصالح الرغبة الذاتية.

٢ ضغوط العشيرة: وفي البلدان أو القرى والأرياف التي لا زالت كلمة العشيرة مسموعة فيها، تتدخل أعراف وتقاليد العشيرة وربّما قناعاتها، في التأثير على أبنائها وربّما الضغط عليهم في الاتجاه الذي لا يمثّل قناعة الفرد، مما يمثّل الخروج عليها خروجاً على (القانون) العشائري وعصياناً وتمرّداً عليه.

ومع أنّ بعض أعراف العشائر ليست مخالفة للشريعة ولا للعرف الاجتماعي الذي

تسالم عليه الناس أنّه من المعروف وليس من المنكر، إلاّ أن كلمة الفصل في ذلك كلّه لما يقوله الشرع الاسلامي، الأمر الذي يتطلب تعاملاً ذكيّاً محنّكاً مع أعراف العشيرة ونظامها الداخلي وضغوطاتها بما لا يخلق حالة من النزاع الداخلي بين أبنائها والقائمين عليها.

٣ ضغط العادات والتقاليد الموروثة: ليس الأمر مقتصراً على ضغوط العشيرة في المناطق الضيقة والمحدودة، بل حتى في المجتمعات المدنية المفتوحة، تجد أنّ هناك جملة من العادات والتقاليد التي توارثها أبناء المدن، حتى أنّها صبغتهم بصبغتها وطبعتهم بطابعها، ولكنها في كل الأحوال أخفّ درجة ووطأة من تلك الموجودة في القرى والأرياف والمدن الصغيرة.

ويبدو ذلك واضحاً في المجتمعات التقليدية المحافظة التي تعتبر خروج أبنائها وفتياتها على بعض ما تعارفت عليه تنكّراً وتنصّلاً عن عاداتها وتقاليدها المخترعة أو المبتدعة، مما يشكل عبئاً ضاغطاً على الشبان والفتيات، فالسقوط تحت تأثيرها لا سيما المتخلّف منها سقوط لشخصية الشاب أو الفتاة، وأنّ التحرر منها يحتاج إلى ثقافة عالية، وجهد حثيث للتغيير، وقدرة كبيرة على الإقناع، والتعامل بحكمة. وكلّما اتّسعت دائرة الوعي تقلّصت دائرة التخلّف.

٤ ضغط الجماعة (الأصدقاء والرفاق): وللأصدقاء تأثيرهم الواضح على الشاب أو الفتاة خاصّة في مرحلتي المراهقة والشباب، لأنّهم كثيراً ما يقعون تحت سلطة الجماعة وتأثيرها، ويعتبرون الانتماء إليها والانقياد لأوامرها جزءاً مهماً من شخصياتهم.

ولقد كشفت العديد من الدراسات الاجتماعية أنّ حالات الجنون والانحراف والعنف والسرقة وتعاطي الممنوعات كالمخدرات، التي ارتكبها شبان أو فتيات، إنّما كانت منطلقة من التأثير الجماعي على الجانحين.

وتزداد خطورة الجماعة إذا كانت تمارس عملها من خلال حزب أو حركة أو منظمة أو جمعيّة أو حتى عصابة تسخّر طاقات الشباب في مآرب دنيئة، حتى ليصعب على المنتمين إليها في أحيان كثيرة الإفلات من قبضتها، وحتى لو حاولوا فسيكونون عرضة للتشهير والتسقيط والاتهام وربّما القتل.

ولذلك فالحذر كلّ الحذر من الانخراط في الجماعات المشبوهة، أو المجهولة الدوافع والأهداف، أو التي تضمّ أشخاصاً سيئي الصيت، والتحقق والتثبّت من ذلك كلّه قبل الإقدام على خطوة الإنتماء، وإذا لم يتيسّر ذلك شخصياً، فبالإمكان التحري من أشخاص أكثر معرفة وتجربة، وإلاّ فالخروج من بعض هذه التنظيمات المشبوهة سيكون كالخروج من فم التنين.

٥ ضغوط الحكومات المستبدّة: وهي أقوى وأشدّ من الضغوط السابقة، لأ نّها ضغوط تُمارس من خلال أجهزة ومؤسسات وإدارات وشعارات وقرارات. وقد يتطلّب التخلّص منها أو تغييرها جهداً جماعياً ليس بمقدور الأفراد المعدودين، مما يجعل الضغط في ظلّ هذه الحكومات عنيفاً ومن اتجاهات مختلفة، وقد يضطر الشاب أو الفتاة إلى الانصياع أو الانسياق للجوّ السياسي العام الضاغط، أو الهروب خارج الوطن، أو الدخول في دائرة المعارضة، وفي كلّ حالة من هذه الحالات هناك ضغوط معيّنة تتفاوت شدّة وارتخاء، وقوّة وضعفاً.

٦ ضغط الإعلام والإعلان والدعاية: فالإعلام اليوم سلطة، وأيّة سلطة؟! إنّه يدخل بيوتنا طائعاً مختاراً وبدون استئذان، أو هكذا رحّبنا به في كلّ وقت ومن قبل الجميع، فوجد له مكاناً في الصدارة.

والإعلام يمارس سلطته عبر ضغوط فكرية ونفسية واجتماعية وسياسية وسلوكية كثيرة، وبتخطيط حاذق لا يلبث المشاهد خصوصاً العادي الذي لا ينطلق من خلفية ثقافية معيّنة أن يجد نفسه واقعاً تحت سطوته منجرّاً معه إلى حيث ما يريد.

ويتّضح ضغط الإعلام أيضاً من خلال أساليب وصنع الدعاية المركزة والإعلان المشوّق الجذّاب الذي يشغل مساحات واسعة من البث تكاد تفوق التركيز على موادّ البث الأساسية.

والإعلان مبني أساساً على مخاطبة العقل الطفولي والغرائزي لدى الانسان المشاهد، فكأ نّه يقوم بابتزازه علناً وجهاراً وهو راض ومبتسم.

والحقيقة التي لا يعرفها بعض ضحايا الدعاية والإعلان، أنّ الإعلانات في مجملها تخلق حاجات متصورة أو مصنوعة، وتوحي للمشاهد أو المستمع أنّ خياره هو هذا (أي

الشيء المعلن عنه) وهو في الواقع ليس خياره وإنّما خيار المنتج والمسوّق.

٧ ضغط الإشاعة: وهو ضغط تمارسه الأجهزة السياسية والأمنية والاقتصادية لإبتزاز المواطنين واثقال مشاعرهم بالخوف، والهائهم عن القضايا الكبرى أو الأمور الحيوية، حتى أنّ بعض الأنظمة تعمد إلى جعل المواطن في حالة طوارئ قصوى خوفاً من المجهول المرتقب الذي تتفنّن الإشاعة في تصويره أو التهديد به، وربّما التنويم والتخدير به أيضاً.

ولا بدّ للتخفيف من ضغط الإشاعة من دراسة طبيعتها من حيث مفرداتها، ومقدار الحقيقة التي تتضمنها، ومن الذين يروّجون لها، وماذا تستهدف، وماذا يمكن أن تسببه من آثار ومخاطر، وإعلام المغرّرين أو المأخوذين بها بذلك كلّه، حتى نخلق مصدّاً بوجه رياحها.

٨ ضغط الإغراء: ليس الإعلام وحده مَنْ يمارس الضغوط الإغرائية على شبابنا وفتياتنا، ولا الدعاية والإعلان فقط، وإنّما الشارع الذي تتحرّك فيه النساء والفتيات أنصاف عاريات، أويتبرّجن تبرّج الجاهلية الأولى من حيث إظهار الزينة وتنعيم الصوت والغنج وباقي مفردات الإغواء، حتى لقد تحوّلت الأماكن العامّة إلى غرف نوم أو ما أشبه ذلك.

فالإغراء سواء كان لشراء بضاعة معيّنة، أو لإشعال غرائز الشبّان والفتيات، أو للدخول في منتديات أو مقاهي أو ملاهي معيّنة، هو وسيلة ضغط كبيرة يتساقط على أعتابها الكثيرون.

وكلّما خفت الرقابة الوالدية والمحاسبة البيتية، وتضاعفت من الجهة الثانية وسائل الضغط الإغرائي التي تشجع عليها بعض الحكومات والأنظمة، انفلتت الغرائز من عقالها، وصعب لجمها وتعذّر، لا سيما في أوساط الشبان والفتيات الذين لا يجدون سبيلاً إلى التعفّف أو الزواج عن طريق شرعيّ.

لقد أريد ليوسف الشاب (عليه السلام) أن يقع ضحيّة هذا اللون من الإغراء في أجواء مشجّعة ومحفّزة وضاغطة يفوح الجنس من كلّ ركن فيها، لكنّه أبى واستعصم وتعفّف والتجأ إلى ركن وثيق: (وراودته التي هو في بيتها عن نفسه وغلّقت الأبواب وقالت هيت لك قال معاذ الله إنّه ربِّي أحسن مثواي إنّه لا يُفلح الظّالمون) حتى قوله تعالى: (فاستجاب له ربُّه فصرف عنه كيدهنّ إنّه هو السّميع العليم).

فقد تخاطبك نفسك وهي أمّارة بالسوء إلاّ ما رحم ربّي أن تتحرّش بفتاة تمرّ من أمامك، فتستجيب لأمرها وضغطها، فتسمعها بعض الكلمات غير المؤدّبة.

فإذا ما استجبتَ لنفس الطلب في حالة مشابهة وفي وقت لاحق، فإنّك تكون قد ضخّمت بإرادتك حجم الضغط عليك، ويمكنك التأكد من ذلك عند ما تجد أ نّك لا تستطيع رفض طلب النفس بالتحرّش بفتاة أخرى.

ونفس الشيء يقال بالنسبة للفتاة المستجيبة لضغط التحرّش، فإنّ سكوتها، أو ابتسامتها، أو التفاتتها، هي ايضاً استجابة لضغط داخلي، وإذا تكرّر ذلك منها فإنّها قد تقع تحت ضغط آسر لا تلبث أن تجد صعوبة بالغة في الخلاص أو الإنفلات من قبضته.

٩ ضغوط الحاجة: ونقول ضغوط لأ نّها ليست ضغطاً واحداً، وإنّما هي متعددة تزداد بازدياد متطلبات الحياة العصرية المدنية المنفتحة على منتجات السوق العالمية أزياءً وسلعاً وبضائع وأفلاماً وتقنيات عصرية.

فالكمالي اليوم قد تقلّص، أو هكذا راحت أجهزة الدعاية والإعلان تصور ذلك. فكلّ شيء ضروريّ، حتى غير الضروريّ، فهم كما مرّ معنا يخلقون حاجات موهومة، أو مفبركة تجعلك تشعر بضرورة تلبيتها، وإلاّ كنت ناقصاً، أو متخلّفاً عن الركب المتحضّر، الأمر الذي دفع للأسف الشديد بعض الشبان المضغوطين بتلك الحاجات إلى اقتراف، أو اتباع أساليب جنائية محرّمة للوصول إلى تلك الحاجات، إمّا لتقليد الحائزين عليها، أو مسايرة لوضع اجتماعي ومعيشي في قيمه واعتباراته المادية الدخيلة، بحيث تعتبر السرقة شطارة والتحايل فتوة ودهاء أو لعدم المقدرة للحصول عليها بالطريق المشروع.

أمّا في مدرسة الاسلام، فالشاب الذي يعثر على لقطة محفظة نقود أو غيرها يبادر إلى الإعلان عنها وارجاعها إلى أصحابها ما تيسّر له ذلك، وإلاّ تبرّع أو تصدّق بها عن صاحبها، وبالتالي فكأنّ صاحبها لم يفقدها.

في حين أنّ الشاب الذي لا يحمل مثل هذه الخلفيّة الثقافية الشرعية قد يتنازعه شعوران ضاغطان، شعور تسليمها إلى صاحبها، أو السؤال عنه، وشعور الاستحواذ عليها.

فإذا رجح الأوّل، وهو كما قلنا لا يرجح إلاّ من خلال تربية سلوكية معيّنة، فإنّ الضغط يكون قد ارتفع، أمّا إذا ألحّ الشعور الآخر، شعور الاستحواذ وأعانه على ذلك رفاق السوء الذين قد يسخرون من تسليمه اللُّقَطة، أو التعريف بها، لأ نّه كما يحاولون تصوير ذلك سيضيِّع فرصة ثمينة، فإن ذلك سيشكل ضغطاً عليه في استبقائها والتصرّف بها على أنّها ملكه الخاصّ.

ويصل ضغط الحاجة أحياناً إلى درجة الإذلال المهين، فيمدّ الشاب يده للاستعطاء والاستجداء وربّما السرقة، وهو قادر على أن يحصل على قوت يومه لو طلبه من حلال.

وقد يذلّ نفسه مقابل أشياء حقيرة كلفّافة تبغ، ومن هنا نفهم البعد البعيد للحديث الشريف: «لا ينبغي أن تكون للمؤمن حاجة تذلّه» لأ نّها تكون الضاغط الذي يلحّ عليه بالتلبية، فينساق إلى تلبيته بأيّ ثمن حتى لو كان كرامته!

الضغوط الداخلية:

وهي في الغالب ضغوط نفسيّة تنجم إمّا عن تنازع وصراع بين ما يريده العقل وما تريده العاطفة. وإمّا عن التزاحم بين الأعمال والهوايات، أو الإخفاق في تحقيق مسعى أو هدف معيّن، أو العجز عن نيل درجة أو حاجة أو موقع معيّن.

فكثيراً ما يعيش بعض المراهقين صراعاً غرائزياً حاداً بين ما تهواه نفوسهم وما تتحكم به عقولهم من ضرورة الصبر والتريث حتى يحين موعد النضج والقدرة على الوفاء بمتطلبات الحياة الزوجية.

وقد يصابون بضغوط نفسية شديدة نتيجة الفشل الدراسيّ، أو مواجهة مشكلة معيّنة، كأن يكون ضعيفاً في مادة دراسية، وبدلاً من أن يصمّم على اجتياز هذه العقبة بمزيد من الدرس والفهم والاستيعاب والمواظبة وطلب المعونة، تراه يعيش العقدة والكراهية لتلك المادة مما يجعله يعيش ضغطاً نفسياً يصل إلى درجة التأفّف والاختناق، كلّما تذكّر أ نّه مطالب باجتيازها.

أو تراه يرغب بالوصول إلى القمّة بسرعة خاطفة، حتى إذا اصطدم بحقيقة صعود

السلّم درجة درجة، عانى من الضغط أو الألم النفسي المبرّح لأنّ غيره سبقه إلى القمّة وهو ما يزال على السفح، من غير أن يدقّق النظر في أنّ الذين على القمّة لم يصلوا إلى ما وصلوا إليه بطريقة الإزاحة أو التسلّق أو حرق المراحل، وإنّما جدّوا واجتهدوا وزرعوا وحصدوا.

وغالباً ما يكون التزاحم بين عملين، لا تحسم الأرجحيّة لصالح أحدهما، سبباً في الضغط النفسيّ، فقد يخيّر التلميذ أو التلميذة نفسيهما بين مسؤولية الدراسة وأداء التكاليف المدرسية، وبين مشاهدة فيلم جميل، أو مباراة مهمّة، وقد يقبلان على المشاهدة لكنّهما يجدان المتعة منغّصة وغير كاملة، لأنّ الوقت يمضي والتكاليف تنتظر.

وقد يقع التزاحم بين التلفاز والصلاة، فيكون الضغط النفسي ناتجاً عن تأخير الصلاة، والتقاعس عن أدائها في وقتها، والشعور بأنّها أقلّ أهميّة من مادة تلفزيونية.

وربّما يكون بين متطلبات الدراسة والرغبة في النزهة أو اللعب أو زيارة الأصدقاء، أو إنجاز بعض المسؤوليات البيتية.

إنّ حلّ هذه الأزمات الصغيرة، أو تجاوز هذه الضغوط أنّى كان حجمها لهو بيد الشاب أو الفتاة نفسيهما.

فتنظيم الوقت، وترتيب سلّم الأولويات، وإعطاء كلّ ذي حقّ حقّه، وتقديم ما لا يحتمل التأخير، أو يكون في تأخيره خسارة معيّنة، سوف يبدّد الكثير من الضغوطات الطارئة. ذلك أنّك أحياناً قد تشعر بالانقباض النفسي ولا تدري سَبباً لذلك، ولو قمت بتحليل شعورك هذا لرأيت أنّ مكوّناته هي ضغط صغير هنا، وضغط صغير هناك اجتمعا فضيّقا الخناق عليك.

وقد تأتي الضغوط الداخلية من جرّاء الضجر والرتابة والملل، ولذا فإنّ التغيير الايجابي البسيط ربّما يحوّل سمفونية حياتك الرتيبة إلى نغمات عذبة ودافئة ومسلية.

حاول مثلاً تغيير الشارع الذي تسير فيه إلى مدرستك أو عملك، أو غيِّر طريق العودة منها، استبدل قميصاً بآخر وليس من الضروري أن تشتري جديداً، استبدلي العطر الذي تستعملينه، أو تسريحة شعرك.

وربّما كان زيارة لصديق أو نزهة في حديقة، أو قراءة في كتاب تميل إلى الاستزادة في موضوعه، وغير ذلك مما يتفنّن كلّ شاب وفتاة، ففي الحديث: «إنّ القلوب تملّ كما تملّ الأبدان فتخيّروا لها طرائف الحكمة».

والمراد ب (طرائف الحكمة) كل ما هو جديد، أو فيه مسحة أو نفحة من التجديد، ذلك أنّ «لكلّ جديد لذّة» حتى لو كان التجديد في تغيير مكان الطاولة من الزاوية التي تقبع فيها.

إنّ زيارة الصديق المخلص الثقة الذي تحبّه ويحبّك وتشتاق له ويشتاق إليك، وترتاح له ويرتاح إليك، لا سيما إذا كان مؤمناً محبّاً للخير ودوداً، من أهم أساليب الترويح عن النفس، والتخفيف من الضغوطات المتراكمة عليها، علاوة على ما فيها من قربة لله ولرسوله (ص)

* * *

فن الاسترخاء..

طريقك لمواجهة النفسية

التوتر.. والاسترخاء

عادة عندما يسيطر التوتر النفَسي على شخص ما عندئد لا يستطيع المرء أن يفكر بشكل سليم وحينئذ تصبح ردود أفعاله مبالغ بها أو غير طبيعية.

ولهذا يمكن أن تنعكس بشكل سلبي على صحة الجسم الجسدية والنفسية. وللأسف ان وتيرة الحياة اليومية السريعة جدا وحياة المكاتب والزحام والضجيج وغير ذلك من العوامل التي تجعل من الضغوط النفسية تزداد اضطرادا سواء في المنزل أو في الشارع أو في العمل، ومن جراء ذلك بات المرء يشعر بالوهن والتعب لدى قيامه بأدنى جهد ممكن وتضطرب شهيته للطعام ويزداد اقباله على تناول المنبهات والتدخين. ولهذا تزداد اصاباته بالأمراض المختلفة التي باتت تعرف بأمِراض العصر كأمراض القلب والأوعية الدموية والأورام وغير ذلك من الأمراض التي تهدد حياة الشخص وتؤدي لوفاته المبكرة قبل الأوان.

مضاعفات التوتر

ان التعرض المتزايد للتوتر كل يوم يؤدي لزيادة افراز بعض الهرمونات التي ينجم عنها الارتفاع في الضغط الدموي والاصابة بنقص التروية الدموية للأعضاء النبيلة في الجسم كالقلب والدماغ وحدوث الجلطة. إضافة إلى ذلك يمكن أن يصاب الشخص بالاضطرابات الهضمية كأمراض القولون والمعدة، والاضطرابات النفسية المتعلقة بالنوم والاكتئاب وفقدان الرغبة بالعمل وبالحياة أيضا.

دراسة جديدة تشير الدراسات الحديثة إلى أن الضغوط النفسية، خصوصا الناجمة عن العمل تعتبر من أهم الأسباب التي تؤدي للاصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، إذ أن

تلك الضغوط اليومية يرافقها أيضا اضطراب النوم وعدم أخذ قسط كاف من الراحة اليومية.

ونقص التغذية وقلة الحركة، وزيادة التدخين وتناول المنبهات وجميع هذه العوامل تساهم في الاصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والبدانة ولهذا ينصح خبراء الصحة العامة بضرورة التغلب على التوتر والعوامل المؤهبة لحدوثه. إذ كما هو معروف بأن الشدة النفسية والحياة صنوان،

وبالرغم من أننا لا نستطيع أن نتجنب الأحداث التي تحدد اتجاه حياتنا، ولكننا نستطيع ازالة التوتر والتغلب عليه بالاسترخاء الذي يسمح بتعديل ردود الفعل ازاء العوامل الغذائية الخارجية وبالتخلص بشكل تدريجي من العوامل المؤهبة لحدوث التوتر. لهذا يجب علينا أن نتقن فن التأمل والاسترخاء الذي يعيد للجسم توازنه الجسدي النفسي المفقود،

والاسترخاء يمكن ممارسته في العمل في فترات الاستراحة القصيرة، فحين يشعر الموظف بالتوتر عليه أن يتوجه نحو الشرفة أو النافذة أو إلى مكان الاستراحة وأن يجلس بوضعية مريحة محاولا أن يتنفس بشكل جيد وعميق وألا يفكر بأي شيء على الاطلاق،

وبعد دقائق عدة يمكنه المعاودة إلى عمله بروح ايجابية. وفي البيت يمكن ممارسة رياضة اليوجا أو التأمل وممارسة التمارين الرياضية وأهمها رياضة المشي بشكل منتظم، إضافة إلى الابتعاد عن كافة مصادر الضجيج والتوتر

واذا ما تعلمنا فن الاسترخاء استطعنا أن نحافظ على صحتنا بعيدا عن المرض مع ضرورة الاهتمام أيضا بنمط التغذية وتناول الأطعمة المتنوعة والتقليل من تناول المنبهات والامتناع عن التدخين وتنظيم ساعات العمل والنوم والراحة، من أجل تحقيق الصحة والسعادة.

الاسترخاء يعيد للجسم توازنه المفقود

يعتبر الاسترخاء واحدا من أهم الأساليب المضادة للتوتر والقلق.. وهناك عدد من أساليب الاسترخاء التي عرفتها معظم الشعوب منذ وقت طويل وتقوم أساليب الاسترخاء الحديثة على جملة من التمارين والتدريبات البسيطة التي تهدف إلى إراحة الجسم والنفس

وذلك عن طريق التنفس العميق وتمرين الجسم كله على الارتخاء وزوال الشد العضلي.

والحقيقة أن هناك عدة طرق وأشكال مختلفة للوصول إلى الاسترخاء العضلي والنفسي ولكنها متشابهة في نتائجها وتأثيرها الإيجابي وهناك بعض الأجهزة الحديثة الأجهزة العاكسة للوظائف الحيوية والتي تعكس وظائف الجسم المختلفة

مثل: درجة الشد والتوتر العضلي في عضلات الجبهة والرأس أو الكتف أو الظهر أو الساعدين أو غيرها من العضلات، وأيضاً درجة الحرارة المحيطية في أصابع اليدين أو القدمين حيث تزداد برودة اليدين في حالة التوتر والقلق وتزداد حرارتها مع الراحة والاسترخاء، إضافة لعدد من الوظائف الأخرى مثل دقات القلب والضغط والتعرق.

ويمكننا القول أن القلق والتوتر بمختلف الدرجات والأشكال يرتبط مباشرة بتغيرات في عدد من الوظائف الجسمية الحيوية التي سبق ذكرها والتدريب على الاسترخاء بكافة أشكاله بواسطة جلسات خاصة مع الأجهزة أو دونها يعطي الإنسان قدرة على التحكم بنفسه ومساعدته نفسه بنفسه بعد انتهاء التدريب إضافة إلى التأثير المباشر والفوري للاسترخاء في الراحة العامة وزوال التوتر.

وهناك عدد من الحالات التي تستفيد من مثل هذه التدريبات والتمرينات والجلسات ومنها حالات الشدة والضغط النفسي وحالات القلق والتوتر العام والمخاوف والآلام العضلية المتنوعة والحالات الوسواسية واضطرابات الوظيفة الجنسية وغيرها، وبالطبع فإن الاسترخاء ليس دواءً شافياً لجميع الأمراض ويمكن له أن يكون وسيلة علاجية ناجحة إلى جانب أساليب علاجية أخرى دوائية وغير دوائية سلوكية ومعرفية وتحليلية وغيرها.

وبشكل عام فإننا في العالم الإسلامي نمتلك أحسن أساليب الاسترخاء في الذكر والصلاة والعالم الغربي اكتشف منذ فترة ليست بعيدة أهمية الاسترخاء واستطاع تطوير بعض البرامج والأساليب الفردية والجماعية والأجهزة والتي يتم استخدامها الآن على نطاق واسع كبديل عن العلاج الدوائي في بعض الحالات، أو كاسلوب مساعد في علاج الاضطرابات النفسية والجسمية.

تمارين الاسترخاء

تدريب على الاسترخاء (التدريب الاول)

يمكنك تطبيق هذا التدريب بنفسك ويمكنك متابعة الخطوات التالية خطوة خطوة وإذا أردت يمكنك قطع الاتصال بالانترنت ومتابعة التدريب أو طباعته والتدرب عليه بنفسك أو مع آخرين.

١ اختر لنفسك إشارة ما لبدء تدريب الاسترخاء (كأن تضغط على الإصبع الصغير بالإبهام ثلاث مرات) أو أية حركة أخرى ولنسم ذلك إشارة حركية لبدء الاسترخاء، وأيضاً اختر إشارة كلامية مثلاً سبحان الله العظيم أو أي تعبير آخر من الأذكار ولكن من التي لا تستعملها عادة ليسهل ذلك في عملية الارتباط والتعلم بين الإشارة والاسترخاء بعض الناس يحب أن يذكر إسمه ثلاث مرات مثلاً ونحن لا نستعمل اسمنا عادة.

٢ اختر مكاناً مناسباً وتمدد على ظهرك (ويمكن بالطبع ان تكون جالساً ولكن في بداية تعلم الاسترخاء تفضل وضعية التمدد الكامل).

٣ بعد قيامك باداء الإشارة الحركية والكلامية إبدأ بالعد ١-٢-٣-٤-٥ ثم أغمض عينيك.

٤ لاحظ حركات التنفس والصدر وركز انتباهك وتفكيرك على الهواء عندما يدخل إلى الصدر وعندما يخرج منه ولاحظ ان التنفس الهاديء والعميق مرتبط بالاسترخاء والراحة.

يمكنك الان أن تبدأ بأخذ نفس عميق وتحبسه في صدرك لاحظ التوتر العام والانزعاج وعد إلى العشرة أو ابق هكذا عشر ثوان ثم اترك الهواء يخرج من الصدر والرئتين إلى آخره ولاحظ المشاعر اللطيفة والمريحة المرافقة لذلك، ويمكنك مثلاً ان تتصور أن غباراً واوساخاً وأشياء سوداء وأشياء أخرى مزعجة قد خرجت من صدرك مع كل زفير عميق أعد ذلك

حوالي ٥ –١٠ مرات.

٥ إقبض يدك اليمنى ومد الساعد إلى أعلى مع شد جميع العضلات الممكنة في هذه اليد لاحظ التوتر العضلي والشد الحاصل في العضلات والألم المحسوس في جلد الكف وانزعاج كل اليد والساعد والعضد استمر على هذا الشد مدة ١٠ ثوان ويمكنك أن تعد إلى العشرة مثلاً: ثم:

٦ أترك يدك تستلقي إلى جانبك لاحظ المشاعر اللذيذة المرتبطة بالاسترخاء والراحة المنتشرة من الكف والأصابع إلى الساعد والأعلى، ربما تحس تنميلاً أو نبضاناً خفيفاً ولطيفاً ينتشر في اليد طبعاً كل تركيزك وأفكارك هي في اليد اليمنى وأنت تراقب ما يجري فيها ولها استمر في استرخاء اليد اليمنى حوالي ٢٠ ثانية ويمكن أن تعد من ١–٢٠ على مهل ثم:

٧ إعادة الحركة في (٥) و(٦) مرة أو مرتين (أي شد اليد اليمنى ثم استرخاؤها مرتين أو ثلاث مرات).

٨ إقبض اليد اليسرى ومدها إلى أعلى مع شد جميع العضلات الممكنة في هذه اليد.

٩ طبق نفس الخطوات التي اتبعتها مع اليد اليمنى في (٥) و(٦) و(٧) على اليد اليسرى الآن.

١٠ شد رقبتك إلى الأعلى قليلاً وباتجاه الخلف ولاحظ التوتر المزعج الممتد حول الرقبة وإلى الأعلى باتجاه الرأس، وإلى الأسفل باتجاه الكتفين وذلك لمدة عشر ثوان.

١١- اترك رقبتك تسترخي وحدها ولمدة ٢٠ ثانية واستمتع بالأحاسيس اللطيفة الناتجة عن الاسترخاء الذي يعقب الشد.

١٢ أعد الشد ثم الاسترخاء في (١٠) و(١١) مرتين أو ثلاثا.

١٣ عملية الشد ثم الاسترخاء ثلاث مرات (أو مرتين) مع التركيز على الأحاسيس المرافقة في كل حالة وتركيز الذهن في مجموعة العضلات المستعملة طبقها الأن على عضلات الجبين والعينين والحاجبين معاً بأن تغلق عينيك بشدة وتقبض الحاجبين ثم تفتحها وتتركها

مرتاحة والأجفان بوضعية نصف إطباق أو إطباق بسيط ودون جهد في حالة الاسترخاء.

ثم طبق ذلك على عضلات الوجه بأن تشد على أسنانك وتنفخ الخدين وترفع اللسان إلى سقف الحلق معاً عشر ثوان ثم تسترخي وتترك الشد وتبقى الشفتان مفتوحتين قليلاً دون جهد لانهما مسترخيتان وتنفتح قليلاً بسبب ثقلهما والجاذبية الأرضية إلى الأسفل.

بعد الاسترخاء ٢٠ ثانية يمكنك التركيز على الفم بأن تكشر بشدة أو تضغط على الشفتين ببعضهما مع تكشير الذقن عشر ثوان ثم تترك الفم مسترخياً ولمدة ٢٠ ثانية وعضلات الوجه مهمة جداً في معظم حالات التوتر لاسيما في بعض الوجوه التي توصف بأنها معبرة أو متألمة حيث تظهر الانفعالات على الوجه بشكل واضح.

وإذا أردتِ يمكنك الاختصار في تمرين بعض عضلات الوجه او استعمالها مرة واحدة بدلاً عن ثلاث.

١٤ يمكنك الان الانتقال إلى عضلات الظهر ويمكنك أن تشد ظهرك بأن ترفعه وتقوسه إلى أعلى عشر ثوان ثم تتركه يسترخي ٢٠ ثانية.

١٥ الآن تعود إلى التنفس الهادىء العميق والبطيء ودون جهد وتلاحظ ان الاسترخاء شيء جميل حقاً ومع كل زفير تتخلص من التوتر والانزعاجات.

١٦ ركز انتباهك الآن على القدمين معاً (ليس ضرورياً اليمين بمفردها واليسار بمفردها بل معاً) وشدهما إلى أعلى، والساقان والرجلان ممدودتان، ووضعية الشد هذه تكون فيها أصابع القدمين بزاوية قائمة مع الساقين، شد القدمين إلى أعلى قليلاً وثبتها في منتصف المسافة عن الأرض وهذا يجعل عضلات الساقين مشدودة وأيضاً عضلات الفخذين. لاحظ التوتر والانزعاج المرافق في المنطقة كلها وبعد عشر ثوان اترك الرجلين والقدمين تسترخي وترتاح ٢٠ ثانية. أعد ذلك ٢-٣ مرة.

١٧ ركز الآن على التنفس ولاحظ كيف يدخل الهواء إلى الصدر ويخرج منه ولاحظ أنك تشعر بالاسترخاء والراحة والهدوء وجسمك متروك وحده وجميع العضلات مستلقية ومرتاحة، واثناء ذلك راقب جسمك ابتداءً من يدك اليمنى وإذا لاحظت شداً معيناً فقط

أترك العضلات المشدودة ترتاح وترتخي وحدها.. وأنت تراقب بهدوء كل الجسم.

وبعد ذلك يمكنك ان تتصور (تتخيل) منظراً جميلاً تحبه مثل شاطئ البحر أو حديقة أزهار أومنظر جبلي أو غيره تحبه حاول أن تصفه مع نفسك بتفاصيله وأن تستمتع به فترة من الزمن وعندما تريد الانتهاء والتوقف عد من خمسة إلى أربعة إلى ثلاثة إلى اثنين ثم واحد وافتح عينيك وقم إلى أمورك الأخرى.

يستغرق هذا التمرين حوالي ١٠ إلى عشرين دقيقة ويمكنك التدرب عليه مرة يومياً في البداية لمدة أسبوعين ثم عند اللزوم، كما يمكنك التعود عليه كعادة متكررة ويمكنك القيام أيضاً بالاسترخاء السريع في بعض المناسبات التي تتطلب ذلك بعد أن تتدرب على الاسترخاء الطويل او الشامل لمدة معينة.

تدريب على الاسترخاء (التدريب الثاني)

المرحلة الأولى:

١ اختر مكاناً هادئاً ثم اجلس على كرسي مريح.

٢ أغمض عينيك وضع يديك إلى الجانبين والقدمين متباعدين.

٣ تنفس بعمق.. شهيق عميق.. وزفير.. شهيق.. وزفير.

٤ أترك جسمك كله على الكرسي مسترخياً وطرياً.

المرحلة الثانية:

استرخاء العضلات في كل الجسم.. وفي حالة الشهيق شد العضلات (عضلات الرأس والوجه)، وفي حالة الزفير اترك العضلات تسترخي وحدها.

أعد ذلك عدة مرات ثم اختر عضلات الكتفين والرقبة ومع الشهيق إرفع كتفيك وشد العضلات، وفي الزفير أترك هذه العضلات تسترخي وحدها.

أعد ذلك عدة مرات ثم اختر عضلات البطن وشدها في حال الشهيق، ثم اتركها تسترخي وحدها في حال الزفير.

أعد ذلك عدة مرات ثم اختر عضلات اليدين معاً وشدها في حال الشهيق، ثم أتركها تسترخي وحدها في حال الزفير.

أعد ذلك عدة مرات ثم اختر عضلات الساقين والقدمين معاً وشدها في حال الشهيق، ثم اتركها تسترخي وحدها في حال الزفير.

المرحلة الثالثة:

استمر في الشهيق والزفير الأطول وتخيل منظراً جميلاً تحبه واستمتع بذلك عدة دقائق.

السيطرة على النفس

«أربع ملاحظات» فقط تذكرها وتمرن عليها في أي وقت تشاء وفي حال التوتر لأي سبب كان، تذكرها وقم بها مباشرة وستجد نفسك مسترخياً ومسيطراً على نفسك وتستطيع أن تجابه المواقف المزعجة وأن تكون ردود فعلك عادية تماماً.

١ سمّ بالله (أو استعمل أي كلمة أو جملة مريحة لك) وخذ نفساً عميقاً نسبياً إلى البطن لمدة ٤ ثوان (١،٢،٣،٤..، احبسه في صدرك لمدة ٤ ثوان) ١،٢،٣،٤..، ثم أخرج الهواء من صدرك ببطء لمدة ٨ ثوان (١..٢..٣..٤..٥..٦..٧..٨..) أعد ذلك وتنفس بعمق بدون أعداد أو زمن.

٢ لاحظ الكتفين وأنزلهما إلى الأسفل قليلاً واترك الكتفين بحالة استرخاء لطيفة.

٣ لاحظ أسنانك والفكين المشدودين وافتح فمك قليلاً تجد أنه بحالة استرخاء لطيفة.

٤ لاحظ التجاعيد والتوتر في جبينك وبين الحاجبين واتركها تسترخي وهي مرتاحة.

أنت مسترخ الآن نعم واثق من نفسك نعم مسيطر على أعصابك تماماً نعم.. أقوالك متزنة وهادئة تماماً.. نعم

* * *

ما هو هدف الاسترخاء؟

هو نوع من الهدوء التام الذي يريح النفس والبال والعضلات ويشفي الجسم من أمراض عدة فهي راحة بدنية ونفسية وعقلية وعضوية وخيالية. الجسم يحتاج دائما ودوما لوقت معين لتخفيف الضغوطات أياً كان نوعها..

فقد كان في زمن الرسول صلى الله عليه وسلم وقت « القيلولة » هو وقت الاسترخاء اليومي للرسول وأصحابة.. وقد اكتشف علماء هذا العصر (بعد ١٤٠٠ سنة) أن للمخ أوقات معينة يعيد فيها بناء خلاياه من جديد فوجدوا أنه يتكرر مرتين في اليوم الأولى منها من بعد العشاء أي التاسعة أو العاشرة إلى الفجر والوقت الثاني هو من بعد الظهر إلى ما قبل العصر أي القيلولة. فمن أخبر الرسول بذلك؟؟

وان للاسترخاء فوائد عدة منها:

١ - تخفيف الوزن (الرجيم)مهم جدا

٢ - تقوية الذاكرة (ولكن يجب المداومة غليها لمدة لا تقل عن الشهر).الممارسة والتركيز عليها

٣- الجلطات البدنية.

٤ - الأرق.

٥ - الضغوطات النفسية.

٦- الصداع.

وغيرها وغيرها ...

العلاج بالاسترخاء:

العلاج بالأسترخاء أحد طرق العلاج الطبيعي التي يمكن تطبيقه في المنزل أو المكتب أو السيارة أو الطائرة أو الحديقة وفي أي مكان تقريبا ولا يحتاج إلا إلي حيز صغير للتمدد عليه.

العلاج بالإسترخاء يخلص الجسم من كثير من السموم ويقي منها حيث تتحسن حالة الشخص مباشرة بعد الإنتهاء من جلسة الإسترخاء التي لاتستغرق أكثر من عشرين دقيقة.

العلاج بالإسترخاء يحتم العقل الباطن على الإستجابه الروحيه مما يعزز من قوة الإستجابة على العقل والروح والجسد ، (العقل الباطن هو العقل الروحاني في جسدك ويمكن تشبيه الأمر بجبل الجليد حيث يظهر جزء صغير منه على سطح الماء هوالعقل بينما يختفي الجزء الأكبر منه في قاع الماء وهو العقل الباطن).

تطبيق العلاج بالإسترخاء

المرحلة الإبتدائية

١- إختر مقعداً أو سريراً أو حتى تمدد في هدوء وسكينه على الأرض على الا يكون هناك أي معوقات تجعلك تلامسها بيديك او اطراف اصابع قدمك كجدار أوطاوله أو نحو ذلك.

٢- إختر غرفة هادئة قليلة الإضاءه

٢- تمدد على المكان الذي اخترته لجلسة الإسترخاء مع طرح يديك بجوارك على الأرض على أن تكون راحتيهما متجهتين للأعلى وليس باتجاه الأرض)

٣- اغمض عينيك ثم خذ نفساً عميقاً من الأنف

٤-أكتم النفس لمدة خمس ثوان عادا من خمسة إلي واحد نزولا في نفسك بدون صوت

٥- اخرج الهواء من فمك بهدوء

مرحلة الإسترخاء المبدئي

تحدث مع نفسك بصمت (أوعز للعقل الباطن تنفيذ الأوامر الصادرة من عقلك) على النحو التالي:

- آمر عقلك الباطن بأن يركز على منطقة الركبيتين (قل لنفسك ركز انتباهك على منطقة الركبتين)

بأن يرخي عضلات القدمين

بأن يرخي عضلات الساقين

بأن يرخي عضلات الخصر

بأن يطرح الجزء السفلي منك على السرير أو الكرسي الذي تسترخي عليه. (ستحس بثقل نصفك السفلي وهو يسقط على السرير أو الكرسي)

- الآن أوعز لعقلك الباطن ان يرخي عضلات البطن والأحشاء الداخليه (المعده، الأمعاء ونحوهما).

- أوعز لعقلك الباطن أن يرخي عضلات الظهر، وعضلات الرقبه من الخلف.

- الوجه والوجنتين والجبهة.

- الآن أوعز لعقلك الباطن أن يسقط كتلة جسمك كلها على السرير أو الكرسي الذي تسترخي عليه (ستحس بأن جسمك أصبح ثقيلاً كالرصاص).

(تذكر كل العمليات السابقة يجب أن تنفذها وعينيك مغمضتين)

مرحلة الإسترخاء العميق

إبقى في مرحلة الاسترخاء المبدئي المشروحة اعلاه مع الاحتفاظ بعينيك مغمضتين

- خذ نفساً عميقاً كما فعلت اعلاه

- كرر عملية الإسترخاء السابق مع ايعاز الأمر للعقل الباطن بأن يزيد في عمق الإسترخاء بمقدار ٥٠٪ أكثر من السابق (قل لعقلك الباطن أن يرخي عضلات القدمين ٥٠٪ اكثر من السابق، وهكذا مع بقية اعضاء جسمك كما تم شرحة في مرحلة الإسترخاء المبدئي)

- أوعز للعقل الباطن بأن اجفانك مغلقة بغراء قوي ولا يمكن فتحها بسهولة.

- الآن افتح عينيك (في الخيال وليس بحقيقه) ثم اغمضها (ايضا في الخيال) وستحس

بأن عملية الإسترخاء تضاعفت اكثر من السابق.

(إسترخاء عظيم... إسترخاء جميل)

(هذه هي الراحة النفسية الحقيقية)

مرحلة السرداب

السرداب هو أعمق مرحلة للإسترخاء العميق العميييق وهي أهم مرحله فيه.

- خذ نفساً عميقاً بنفس الطريقة السابقة

- الآن أوعز لعقلك الباطن أن يركزانتباهك على مقدمة أنفك

- حيث أنك مركز انتباهك على مقدمة انفك، ستتخيل وجود مصعد كهربائي ينزل من علو مقدمة انفك إلي سرداب الإسترخاء العميق.

- ستنزل خمسة ادوار، مع كل دور سيتضاعف إسترخائك بمقدار ١٠ ٪ لتصل في النهاية إلي مستوى ١٠٠٪ (٥٠٪ في مرحلة الإسترخاء العميق و ٥٠٪ في مرحلة السرداب)

- أوعز لعقلك الباطن أن يتخيل باب المصعد الكهربائي يفتح عند كل دورليظهر لك رقم الدور و بجواره النسبة المؤية ثم يغلق من جديد وتنزل إلي النسبة التي تليها.

- إبدأ على بركة الله.....

- الدور أو المستوى الخامس (من مقدمة انفك إلي المستوى الرابع (١٠٪ إضافة على الإسترخاء العميق لتصبح النسبة الآن ٦٠٪)، باب المصعد الكهربائي فتح وظهر امامك رقم المستوى ٤ وبجواره النسبة ٦٠٪، ثم غلق من جديد وأخذ المصعد في الهبوط التدريجي نحو سرداب الإسترخاء العميق العميييييق.

أوعز لعقلك الباطن النزول من مستوى إلي اخر مع زيادة قوة الإسترخاء بالنسب المؤية إلي أن تصل إلي المستوى الأرضي Ground وهو مستوى السرداب العميييييق للإسترخاء الجميل.

مرحلة التخيل الظاهري

هذه المرحلة من أهم مراحل الإسترخاء فيها يتم التحكم في عقلك الحقيقي عبر العقل

الباطن وفيه الشفاء إن شاء الله من كل مرض او كدر.

- اوعز لعقلك الباطن أن يخرج من المصعد الكهربائي إلي اي مكان انت فقط تفضل ان تكون فيه في حياتك الشخصية، انا مثلا افضل حديقة ريجنت بارك بلندن. أوعز لعقلك الباطن أن يعتقد اعتقاداً صارماً وحقيقياً بأنك الآن في المكان المفضل لديك، إن كنت في حديقة فأوعز لعقلك الباطن أن يشم رائحة العشب (ستشمه والله حقيقة (

أوعز لعقلك الباطن أن ينصت لصوت العصافير المغردة (والله إنك ستسمعها)

- الآن وصلت إلي هدفك

- اوعز لعقلك الباطن أن يتخيل وجود نافورة قوية جدا كنافورة جده مثلا وأن كافة مشاكلك وهموك وامراضك ستخرج بقوه من خلال هذه النافورة، أوعز لعقلك الباطن أن النافورة ستخرج بقوة بقووووة من قمة رأسك.

- ستجد الآن أن كافة المشاكل التي كانت قد عكرت مزاجك أو الأمراض التي عانيت منها في السابق قد بدأت تخرج بقوة من هذه النافورة القوية.

- الحمد لله، كافة مشاكلك وامراضك قد خرجت الآن من جسدك.

- هذه هي الراحة الحقيقية في لذة الإسترخاء

- الآن تخيل وجود سبورة لونها ابيض وبجانبها عدة اقلام ملونه

- أوعز لعقلك الباطن أن يأخذ قلما باللون الذي تفضله ويرسم دائرة على هذه السبورة.

- أكتب بداخل الدائرة: انا شخص سعيد

-أنا شخص مرتاح

-انا الآن شخصية سليمة وسعيده جدا

ستشعر بتحسن رهيب حالما تنتهي من كتابة هذه الجمل الإيعازية

مرحلة الإستيقاظ التدريجي

إحذر أن تستيقظ من مرحلة السرداب فجأه بل يجب أن تتدرج في عملية الإستيقاظ

على النحو التالي:

- أوعز لعقلك الباطن أن يعود إلي المصعد الكهربائي

- أوعز له أن يستيقظ بمقدار ٢٠٪ في كل دور يصعده الي مقدمة انفك

- عند المستوى الخامس (مقدمة انفك)، أوعز لعقلك الباطن أنه عند وصوله الي هذا المستوى سيستيقظ بشكل تام وبعد الاستيقاظ ستحس بنشاط وهمة لم تشعر بهما في حياتك من قبل.

- ابدأ من السرداب الي الدور الأول (٢٠٪ من مرحلة الاستيقاظ والنشاط والحيوية)

- استمر في عملية الاستيقاظ التدريجي الي ان تصل للمستوى الخامس (مقدمة أنفك)

- حين تصل إلي المستوى الخامس، افتح عينيك حقيقي بكل هدو ثم قم بهدوء من السرير اوالكرسي.

- ستشعر في البداية بدوخة خفيفه، ولكنها ستزول ويحل مكانها قوة من النشاط والحوية التي لم تعهدهما طوال حياتك.

* * *

٣٠ سبب للسعادة
ومواجهة ضغوط الحياة

السبب الأول - فكر واشكر

والمعنى أن تذكر نعم الله عليك ، فإذا هي تغمرك من فوقك ومن تحت قدميك « وإن تعدوا نعمة الله لا تحصوها» صحة في بدن، أمن في وطن، غذاء وكساء، وهواء وماء، لديك الدنيا وأنت ما تشعر، تملك الحياة وأنت لا تعلم «وأسبغ عليكم نعمه ظاهرةً وباطنةً» عندك عينان، ولسان وشفتان، ويدان ورجلان «فبأي آلاء ربكما تكذبان». هل هي مسألة سهلة أن تمشي على قدميك، وقد بترت أقدام، وأن تعتمد على ساقيك، وقد قطعت سوق، أحقير أن تنام ملء عينيك وقد أطار الألم نوم الكثير، وأن تملأ معدتك من الطعام الشهي، وأن تكرع من الماء البارد وهناك من نغص عليه الطعام، وعكر عليه الشراب بأمراض وأسقام. تفكر في سمعك وقد عوفيت من الصمم، وتأمل في نظرك وقد سلمت من العمى، وانظر إلى جلدك وقد نجوت من البرص والجذام، والمح عقلك وقد أنعم عليك بحضوره ولم تفجع بالجنون والذهول.

أتريد في بصرك وحده كجبل أحد ذهباَ، أتحب بيع سمعك وزن « ثهلان « فضة، هل تشتري قصور الزهراء بلسانك فتكون أبكما، هل تقايض بيديك مقابل عقود اللؤلؤ والياقوت لتكون أقطع، إنك في نعم عميمة وأفضال جسيمة، ولكنك لا تدري. تعيش مهموماً مغموماً حزيناً كئيباً وعندك الخبز والدفء، والماء البارد، والنوم الهانيء، والعافية الوارفة، تتفكر في المفقود ولا تشكر الموجود، تنزعج من خسارة مالية وعندك مفتاح السعادة، وقناطير مقنطرة من الخير والمواهب والنعم والأشياء، فكر واشكر «وفي أنفسكم أفلا تبصرون» فكر في نفسك، وأهلك، وبيتك، وعملك، وعافيتك، وأصدقائك، والدنيا من حولك «يعرفون نعمت الله ثم ينكرونها».

السبب الثاني - ما مضى فات

تذكر الماضي والتفاعل معه واستحضاره، والحزن لمآسيه حمقٌ وجنون، وقتل للإرادة وتبديد للحياة الحاضرة. إن ملف الماضي عند العقلاءَ يطوى ولا يروى، يغلق عليه أبدا في زنزانة النسيان، يقيد بحبال قوية في سجن الإهمال فلا يخرج أبداً، ويوصد عليه فلا يرى النور، لأنه مضى وانتهى، لا الحزن يعيده، لا الهم يصلحه، لا الغم يصححه، لا الكدر يحييه لأنه عدم. لا تعش في كابوس الماضي وتحت مظلة الفائت، أنقذ نفسك من شبح الماضي، أتريد أن ترد النهر إلى مصبه والشمس إلى مطلعها، والطفل إلى بطن أمه، واللبن إلى الثدي، والدمعة إلى العين، إنك بتفاعلك مع الماضي، وقلقلك منه واحتراقك بناره، وانطراحك على أعتابه تعيش وضعاً مأساوياً رهيباً مخيفاً مفزعاً.

القراءة في دفتر الماضي ضياع للحاضر، وتمزيق للجهد، ونسف للساعة الراهنة، ذكر الله الأمم وما فعلت ثم قال: « تلك أمةٌ قد خلت» انتهى الأمر وقضي، ولا طائل من تشريح جثة الزمان، وإعادة عجلة التاريخ.

إن الذي يعود للماضي كالذي يطحن الطحين وهو مطحون أصلاً، وكالذي ينشر نشارة الخشب. وقديماً قالوا لمن يبكي على الماضي: لا تخرج الأموات من قبورهم، وقد ذكر من يتحدث على ألسنة البهائم أنهم قالوا للحمار لم لا تجتر؟ قال: أكره الكذب.

إن بلاءنا أننا نعجز عن حاضرنا ونشتغل بماضينا ، نهمل قصورنا الجميلة، ونندب الأطلال البالية، ولئن اجتمعت الإنس والجن على إعادة ما مضى لما استطاعوا لأن هذا هو المحال بعينه.

إن الناس لا ينظرون إلى الوراء ولا يلتفتون إلى الخلف؛ لأن الريح تتجه إلى الأمام والماء ينحدر إلى الأمام والقافلة تسير إلى الأمام، فلا تخالف سنة الحياة.

السبب الثالث- يومك يومك

إذا أصبحت فلا تنتظر المساء، اليوم فحسب ستعيش، فلا أمس الذي ذهب بخيره

وشره، ولا الغد الذي لم يأت إلى الآن. اليوم الذي أظلتك شمسه، وأدركك نهاره هو يومك فحسب، عمرك يوم واحد، فاجعل في خلدك العيش لهذا اليوم وكأنك ولدت فيه وتموت فيه ، حينها لا تتعثر حياتك بين هاجس الماضي وهمه وغمه، وبين توقع المستقبل وشبحه المخيف وزحفه المرعب، لليوم فقط اصرف تركيزك واهتمامك وإبداعك وكدك وجدك، لهذا اليوم لا بد أن تقدم صلاة خاشعة وتلاوة بتدبر واطلاعاً بتأمل، وذكراً بحضور، واتزاناً في الأمور، وحسناً في خلق، ورضاً بالمقسوم، واهتماماً بالمظهر، واعتناءً بالجسم، ورضاً بالمقسوم، ونفعاً للآخرين.

لليوم هذا الذي أنت فيه فتقسم ساعاته وتجعل من دقائقه سنوات، ومن ثوانيه شهور، تزرع فيه الخير، تسدي فيه الجميل تستغفر فيه من الذنب، تذكر فيه الرب، تتهيأ للرحيل، تعيش هذا اليوم فرحاً وسروراً، وأمناً وسكينة، ترضى فيه برزقك، بزوجتك، بأطفالك بوظيفتك، ببيتك، بعلمك، بمستواك «فخذ ما آتيتك وكن من الشاكرين» تعيش هذا اليوم بلا حزن ولا انزعاج، ولا سخط، ولا حقد، ولا حسد.

إن عليك أن تكتب على لوح قلبك عبارة واحدة تجعلها أيضاً على مكتبك ، تقول العبارة: يومك يومك.

إذا أكلت خبزاً حاراً شهياً هذا اليوم فهل يضرك خبز الأمس الجاف الرديء، أو خبز غد الغائب المنتظر.

إذا شربت ماءً عذباً زلالاً هذا اليوم، فلماذا تحزن من ماء أمس الملح الأجاج، أو ماء غدِ الآسن الحار.

إنك لو صدقت مع نفسك بإرادة فولاذية صارمة عارمة لأخضعتها لنظرية: لن أعيش إلا هذا اليوم.

حينها تستغل كل لحظة في هذا اليوم في بناء كيانك وتنمية مواهبك، وتزكية عملك، فتقول: لليوم فقط أهذب ألفاظي فلا أنطق هجراً أو فحشاً، أو سباً، أو غيبة، لليوم فقط سوف أرتب بيتي ومكتبتي، فلا ارتباك ولا بعثرة، وإنما نظام ورتابة. لليوم فقط سوف

أعيش فأعتني بنظافة جسمي، وتحسين مظهري والاهتمام بهندامي، والاتزان في مشيتي وكلامي وحركاتي.

لليوم فقط سأعيش فأجتهد في طاعة ربي، وتأدية صلاتي على أكمل وجه، والتزود بالنوافل، وتعاهد مصحفي، والنظر في كتبي، وحفظ فائدة، ومطالعة كتاب نافع.

لليوم فقط سأعيش فأغرس في قلبي الفضيلة وأجتث منه شجرة الشر بغصونها الشائكة من كبر وعجب ورياء وحسد وحقد وغل وسوء ظن.

لليوم فقط سوف أعيش فأنفع الآخرين ، وأسدي الجميل إلى الغير، أعود مريضاً، أشيع جنازة، أدل حيران، أطعم جائعاً، أفرج عن مكروب، أقف مع مظلوم، أشفع لضعيف، أواسي منكوباً، أكرم عالماً، أرحم صغيراً، أجل كبيراً.

لليوم فقط سأعيش فيا ماضٍ ذهب وانتهى: اغرب كشمسك فلن أبكي عليك ولن تراني أقف لأتذكرك لحظة ؛ لأنك تركتنا وهجرتنا وارتحلت عنا ولن تعود إلينا أبد الآبدين.

ويا مستقبل أنت في عالم الغيب فلن أتعامل مع الأحلام، ولن أبيع نفسي مع الأوهام ولن أتعجل ميلاد مفقود ؛ لأن غداً لا شيء لأنه لم يخلق ولأنه لم يكن مذكوراً.

يومك يومك أيها الإنسان أروع كلمة في قاموس السعادة لمن أراد الحياة في أبهى صورها وأجمل حللها.

السبب الرابع - اترك المستقبل حتى يأتي

«أتى أمر الله فلا تستعجلوه» لا تستبق الأحداث، أتريد اجهاض الحمل قبل تمامه، وقطف الثمرة قبل النضج، إن غداً مفقود لا حقيقة له، ليس له وجود ولا طعم ولا لون، فلماذا نشغل أنفسنا به ونتوجس من مصائبه ونهتم لحوادثه ونتوقع كوارثه، ولا ندري هل يحال بيننا وبينه أو نلقاه فإذا هو سرور وحبور، المهم أنه في عالم الغيب لم يصل إلى الأرض بعد. إن علينا أن لا نعبر جسراً حتى نأتيه، ومن يدري؟ لعلنا ننفق قبل وصول الجسر، أو لعل الجسر ينهار قبل وصولنا، وربما وصلنا الجسر ومررنا عليه بسلام.



إن إعطاء الذهن مساحة أوسع للتفكير في المستقبل وفتح كتاب الغيب ثم الاكتواء بالمزعجات المتوقعة ممقوتٌ شرعاً؛ لأنه طول أمل، ومذموم عقلاً ؛ لأنه مصارعة للظل. إن كثيراً من هذا العالم يتوقع في مستقبله الجوع والعري والمرض والفقر والمصائب، وهذا كله من مفردات مدارس الشيطان «الشيطان يعدكم الفقر ويأمركم بالفحشاء والله يعدكم مغفرةً منه وفضلاً».

كثيرٌ هم الذين يبكون ؛ لأنهم سوف يجوعون غداً، وسوف يمرضون بعد سنة، وسوف ينتهي العالم بعد مائة عام. إن الذي عمره في يد غيره لا ينبغي له أن يراهن على العدم، والذي لا يدري متى يموت لا يجوز له الاشتغال بشيء مفقود لا حقيقة له.

اترك غداً حتى يأتيك، لا تسأل عن أخباره، لا تنتظر زحفه ؛ لأنك مشغول باليوم.

وإن تعجب فعجبٌ هؤلاء يقترضون الهم نقداً ليقضوه نسيئة في يوم لم تشرق شمسه ولم ير النور، فحذار من طول الأمل.

السبب الخامس - كيف تواجه النقد الآثم

الرقعاء السخفاء سبوا الخالق الرازق جل في علاه، وشتموا الواحد الأحد لا إله إلا هو، فماذا أتوقع أنا وأنت ونحن أهل الحيف والخطأ، إنك سوف تواجه في حياتك حرباً ضروساً لا هوادة فيها من النقد الآثم المر، ومن التحطيم المدروس المقصود، ومن الإهانة المتعمدة ما دام أنك تعطي وتبني وتؤثر وتسطع وتلمع، ولن يسكن هؤلاء عنك حتى تتخذ نفقاً في الأرض أو سلماً في السماء فتفر من هؤلاء، أما وأنت بين أظهرهم فانتظر منهم ما يسوؤك ويبكي عينك، ويدمي مقلتك، ويقض مضجعك.

حسدوا الفتى إذ لم ينالوا سعيه ... فالناس أعداءٌ له وخصوم

إن الجالس على الأرض لا يسقط، والناس لا يرفسون كلباً ميتاً، لكنهم يغضبون عليك لأنك فقتهم صلاحاً، أو علماً، أو أدباً، أو مالاً، فأنت عندهم مذنب لا توبة لك حتى تترك مواهبك ونعم الله عليك، وتنخلع من كل صفات الحمد، وتنسلخ من كل معاني النبل،

وتبقى بليداً غبيًا، صفراً محطماً، مكدوداً ، هذا ما يريدون بالضبط.

إذاً فاصمد لكلام هؤلاء ونقدهم وتشويههم وتحقيرهم « اثبت أحد» وكن كالصخرة الصامتة المهيبة تتكسر عليها حبات البر لتثبت وجودها وقدرتها على البقاء. إنك إن أصغيت لكلام هؤلاء وتفاعلت معه حققت أمنيتهم الغالية في تعكير حياتك وتكدير عمرك، ألا فاصفح الصفح الجميل، ألا فأعرض عنهم ولا تك في ضيق مما يمكرون. إن نقدهم السخيف ترجمة محترمة لك، وبقدر وزنك يكون النقد الآثم المفتعل.

إنك لن تستطيع أن تغلق أفواه هؤلاء ولن تستطيع أن تعتقل ألسنتهم لكنك تستطيع أن تدفن نقدهم وتجنبهم بتجافيك لهم، وإهمالك لشأنهم، وإطراحك لأقوالهم «قل موتوا بغيظكم»

ما أبـالي أنـب بالحزن تيس   أو لحني بظهر غيب لئيم

بل تستطيع أن تصب في أفواههم الخردل بزيادة فضائلك وتربية محاسنك وتقويم اعوجاجك.

إذا محاسني الـلاتي أدل بها   كانت عيوبي فقل لي كيف أعتذر

إن كنت تريد أن تكون مقبولاً عند الجميع محبوباً لدى الكل سليماً من العيوب عند العالم فقد طلبت مستحيلاً وأملت أملاً بعيداً.

قال حاتم:

وكلمة حاسدٍ من غير جرم   سمعتُ فقلت مري فانفذيني

وعـابـوهـا عـلي ولم تعبني   ولم يـنـد لهـا أبـداً جبيني

السبب السادس - لا تنتظر شكراً من أحد

من يفعل الخير لا يعدم جوازيه   لا يذهب العرف بين الله والناس

خلق الله العباد ليذكروه ورزق الله الخليقة ليشكروه، فعبد الكثير غيره، وشكر الغالب سواه؛ لأن طبيعة الجحود والنكران والجفاء وكفران النعم غالبة على النفوس، فلا تصدم إذا وجدت هؤلاء قد كفروا جميلك، وأحرقوا إحسانك، ونسوا معروفك، بل ربما ناصبوك

العداء، ورموك بمنجنيق الحقد الدفين، لا لشيء إلا لأنك أحسنت إليهم «وما نقموا إلا أن أغناهم الله ورسوله من فضله».

وطالع سجل العالم المشهود، فإذا في فصوله قصة أب ربى ابنه وغذاه وكساه وأطعمه وسقاه، وأدبه، وعلمه، سهر لينام، وجاع ليشبع، وتعب ليرتاح، فلما صار شاباً هذا الابن وقوي ساعده، أصبح لوالده كالكلب العقور، استخفافاً، ازدراءً، مقتاً، عقوقاً، صراخاً، عذاباً وبيلاً.

ألا فليهدأ الذين احترقت أوراق جميلهم عند منكوسي الفطر، ومحطمي الإرادات، وليهنؤوا بعوض المثوبة عند من لا تنفد خزائنه.

إن هذا الخطاب الحار لا يدعوك لترك الجميل، وعدم الإحسان للغير، وإنما يوطنك على انتظار الجحود والتنكر لهذا الجميل والإحسان، فلا تبتئس بما كانوا يصنعون.

اعمل الخير لوجه الله، لأنك الفائز على كل حال، ثم لا يضر غمط من غمطه، ولا جحود من جحده، واحمد الله لأنك المحسن، وهو المسيء، واليد العليا خير من اليد السفلى «إنما نطعمكم لوجه الله لا نريد منكم جزاءً ولا شكوراً».

وقد ذهل كثير من العقلاء من جبلة الجحود عند الغوغاء، وكأنهم ما سمعوا الوحي الجليل وهو ينعي على هذه الصنف عتوه وتمرده «مر كأن لم يدعنا إلى ضرٍ مسه» لا تفاجأ إذا أهديت بليداً قلماً فكتب به هجاءك، أو منحت جافياً عصاً يتوكأ عليها ويهش بها على غنمه، فشج بها رأسك، هذا هو الأصل عند هذه البشرية المحنطة في كفن الجحود مع باريها جل في علاه، فكيف بها معي ومعك.

أعلمه الرماية كل يوم ... فلما اشتد ساعده رماني

السبب السابع - الإحسان إلى الغير انشراح للصدر

الجميل كاسمه، والمعروف كرسمه، والخير كطعمه. أول المستفيدين من إسعاد الناس هم المتفضلون بهذا الإسعاد، يجنون ثمراته عاجلاً في نفوسهم، وأخلاقهم، وضمائرهم،

فيجدون الانشراح، والانبساط، والهدوء والسكينة.

فإذا طاف بك طائف من هم أو ألم بك غم فامنح غيرك معروفاً وأسدِ لهم جميلاً تجد الفرج والراحة. أعط محروماً، انصر مظلوماً، أنقذ مكروباً، أطعم جائعاً، عد مريضاً، أعن منكوباً، تجد السعادة تغمرك من بين يديك ومن خلفك.

إن فعل الخير كالمسك ينفع حامله وبائعه ومشتريه، وعوائد الخير النفسية عقاقير مباركة تصرف في صيدلية الذين عمرت قلوبهم بالبر والإحسان.

إن توزيع البسمات المشرقة على فقراء الأخلاق صدقة جارية في عالم القيم « ولو أن تلقى أخاك بوجه طلق » وإن عبوس الوجه إعلان حرب ضروس على الآخرين لا يعلم قيامها إلا علام الغيوب.

شربة ماء من كف بغي لكلب عقور أثمرت دخول جنة عرضها السماوات والأرض لأن صاحب الثواب غفور شكور جميل، يحب الجميل، غني حميد.

يا من تهددهم كوابيس الشقاء والفزع والخوف هلموا إلى بستان المعروف وتشاغلوا بالخير، عطاء وضيافة ومواساة وإعانة وخدمة وستجدون السعادة طعماً ولوناً وذوقاً «وما لأحدٍ عنده من نعمةٍ تجزى(١٩)إلا ابتغاء وجه ربه الأعلى(٢٠) ولسوف يرضى».

السبب الثامن - أطرد الفراغ بالعمل

الفارغون في الحياة هم أهل الأراجيف والشائعات لأن أذهانهم موزعة «رضوا بأن يكونوا مع الخوالف».

إن أخطر حالات الذهن يوم يفرغ صاحبه من العمل فيبقى كالسيارة المسرعة في انحدار بلا سائق تجنح ذات اليمين وذات الشمال.

يوم تجد في حياتك فراغاً فتهيأ حينها للهم والغم والفزع؛ لأن هذا الفراغ يسحب لك كل ملفات الماضي والحاضر والمستقبل من أدراج الحياة فيجعلك في أمر مريج، ونصيحتي لك ولنفسي أن تقوم بأعمال مثمرة بدلاً من هذا الاسترخاء القاتل لأنه وأدٌ خفي، وانتحار



بكبسول مسكن.

إن الفراغ أشبه بالتعذيب البطيء الذي يمارس في سجون الصين بوضع السجين تحت أنبوب يقطر كل دقيقة قطرة، وفي فترات انتظار هذه القطرات يصاب السجين بالجنون.

الراحة غفلة، والفارغ لص محترف، وعقلك هو فريسة ممزقة لهذه الحروب الوهمية.

إذاً قم الآن صل أو اقرأ، أو سبح أو طالع، أو اكتب، أو رتب مكتبتك، أو اصلح بيتك، أو انفع غيرك حتى تقضي على الفراغ وإني لك من الناصحين.

اذبح الفراغ بسكين العمل، ويضمن لك أطباء العالم ٥٠٪ من السعادة مقابل هذا الإجراء الطارئ فحسب، انظر إلى الفلاحين والخبازين والبناءين يغردون بالأناشيد كالعصافير في سعادة وراحة وأنت على فراشك تمسح دموعك وتضطرب كأنك ملدوغ.

السبب التاسع - لا تكن إمعة

لا تتقمص شخصية غيرك ولا تذب في الآخرين. إن هذا هو العذاب الدائم، وكثير هم الذين ينسون أنفسهم وأصواتهم وحركاتهم، وكلامهم، ومواهبهم، وظروفهم، لينصهروا في شخصيات الآخرين، فإذا التكلف والصلف، والاحتراق، والإعدام للكيان وللذات.

وآدم إلى آخر الخليقة لم يتفق اثنان في صورة واحدة، فلماذا يتفقون في المواهب والأخلاق.

أنت شيء آخر لم يسبق لك في التاريخ مثال ولن يأتي مثلك في الدنيا شبيه.

أنت مختلف تماماً عن زيد وعمرو فلا تحشر نفسك في سرداب التقليد والمحاكاة والذوبان.

انطلق على هيئتك وسجيتك «قد علم كل أناسٍ مشربهم» «ولكلٍ وجهة هو موليها فاستبقوا الخيرات» عش كما خلقت لا تغير صوتك، لا تبدل نبرتك، لا تخلف مشيتك، هذب نفسك بالوحي، ولكن لا تلغي وجودك وتقتل استقلالك.

أنت لك طعم خاص ولون خاص ونريدك أنت بلونك هذا وطعمك هذا، لأنك خلقت هكذا وعرفناك هكذا « لا يكن أحدكم إمعة ».

إن الناس في طبائعهم أشبه بعالم الأشجار. حلو وحامض، وطويل وقصير، وهكذا فليكونوا. فإن كنت كالموز فلا تتحول إلى سفرجل ؛ لأن جمالك وقيمتك أن تكون موزاً، إن اختلاف ألواننا وألسنتنا ومواهبنا وقدراتنا آية من آيات الباري فلا تجحد آياته.

السبب العاشر - قضاء وقدر

«ما أصاب من مصيبة في الأرض ولا في أنفسكم إلا في كتاب من قبل أن نبرأها» ، جف القلم، رفعت الصحف، قضي الأمر، كتبت المقادير، لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا، ما أصابك لم يكن ليخطأك، وما أخطأك لم يكن ليصيبك.

إن هذه العقيدة إذا رسخت في نفسك وقرت في ضميرك صارت البلية عطية، والمحنة منحة، وكل الوقائع جوائز وأوسمة « من يرد الله به خيراً يصب منه « فلا يصيبك قلق من مرض أو موت ابن، أو خسارة مالية، أو احتراق بيت، فإن الباري قد قدر والقضاء قد حل، والاختيار هكذا، والخيرة لله، والأجر حصل والذنب كُفِّرَ.

هنيئاً لأهل المصائب صبرهم ورضاهم عن الآخذ، المعطي، القابض، الباسط، لا يسأل عما يفعل وهم يسألون.

ولن تهدأ أعصابك وتسكن بلابل نفسك، وتذهب وساوس صدرك حتى تؤمن بالقضاء والقدر، جف القلم بما أنت لاق، فلا تذهب نفسك حسرات، لا تظن أنه كان بوسعك إيقاف الجدار أن ينهار، وحبس الماء أن ينسكب، ومنع الريح أن تهب، وحفظ الزجاج أن ينكسر، هذا ليس بصحيح على رغمي ورغمك، وسوف يقع المقدور، وينفذ القضاء، ويحل المكتوب «فمن شاء فليؤمن ومن شاء فليكفر».

استسلم للقدر قبل أن تطوق بجيش السخط والتذمر والعويل، اعترف بالقضاء قبل أن يدهمك سيل الندم، إذاً فليهدأ بالك إذا فعلت الأسباب، وبذلت الحيل، ثم وقع ما كنت تحذر، فهذا هو الذي كان ينبغي أن يقع، ولا تقل « لو أني فعلت كذا وكذا لكان كذا وكذا، ولكن قل: قدر الله وما شاء فعل».

السبب الحادي عشر - إن مع العسر يسراً

يا إنسان بعد الجوع شبع، وبعد الظمأ ري، وبعد السهر نوم، وبعد المرض عافية، سوف يصل الغائب ويهتدي الضال، ويفك العاني، وينقشع الظلام «فعسى الله أن يأتي بالفتح أو أمر من عنده».

بشر الليل بصبح صادق يطارده على رؤوس الجبال، ومسارب الأودية، بشر المهموم بفرج مفاجئ يصل في سرعة الضوء ولمح البصر، بشر المنكوب بلطف خفي وكف حانية وادعة.

إذا رأيت الصحراء تمتد، فاعلم أن وراءها رياضاً خضراء وارفة الظلال.

إذا رأيت الحبل يشتد يشتد، فاعلم أنه سوف ينقطع.

أحسن كلمة قالها العرب في الجاهلية:

الـغـمـرات ثـم ينلجنّه ثـم يـذهـبـن ولا يجـنّـه

مع الدمعة بسمة، ومع الخوف أمناً، ومع الفزع سكينة، النار لا تحرق إبراهيم التوحيد؛ لأن الرعاية الربانية فتحت نافذة برداً وسلاماً.

البحر لا يغرق كليم الرحمن؛ لأن الصوت القوي الصادق نطق بكلا إن معي ربي سيهدين.

المعصوم في الغار بَشَّرَ صاحبه بأنه وحده معنا فتنزل الأمن والفتح والسكينة.

إن عبيد ساعاتهم الراهنة وأرقاء ظروفهم القاتمة لا يرون إلا النكد والضيق والتعاسة، لأنهم لا ينظرون إلا إلى جدار الغرفة وباب الدار فحسب. ألا فليمدوا أبصارهم وراء الحجب وليطلقوا أعنة أفكارهم إلى ما وراء الأسوار.

إذاً فلا تضق ذرعاً فمن المحال دوام الحال، وأفضل العبادة انتظار الفرج، الأيام دول، والدهر قلب، والليالي حبالى، والغيب مستور، والحكيم كل يوم هو في شأن، ولعل الله يحدث بعد ذلك أمرا، وإن مع العسر يسراً.

السبب الثاني عشر - اصنع من الليمون شراباً حلواً

الذكي الأريب يحول الخسائر إلى أرباح، والجاهل الرعديد يجعل المصيبة مصيبتين.

طرد الرسول صلى الله عليه وسلم من مكة فأقام في المدينة دولة ملأت سمع التاريخ وبصره.

سجن أحمد بن حنبل وجلد، فصار إمام أهل السنة، وحبس ابن تيمية، فأخرج من حبسه علماً جماً، ووضع السرخسي في قعر بئر معطلة، فأخرج عشرين مجلداً في الفقه، وأقعد ابن الأثير فصنف جامع الأصول والنهاية من أشهر وأنفع كتب الحديث، ونفي ابن الجوزي من بغداد، فجود القراءات السبع، وأصابت حمى الموت مالك بن الريب، فأرسل للعالمين قصيدته الرائعة الذائعة التي تعدل دواوين شعراء الدولة العباسية، ومات أبناء أبي ذؤيب الهذلي فرثاهم بإلياذة أنصت لها الدهر، وذهل منها الجمهور، وصفق لها التاريخ.

إذا داهمتك داهية فانظر في الجانب المشرق منها، وإذا ناولك أحدهم كوب ليمون فأضف إليه حفنة من سكر، وإذا أهدى لك ثعباناً فخذ جلده الثمين واترك باقيه، وإذا لدغتك عقرب فاعلم أنه مصل واق ومناعة حصينة ضد سم الحيات.

تكيف في ظرفك القاسي لتخرج لنا منه زهراً ووردًا وياسميناً، وعسى أن تكرهوا شيئاً ويجعل الله فيه خيراً كثيراً.

سجنت فرنسا قبل ثورتها العارمة شَاعِرَيْن مجيدين: متفائلاً ومتشائماً ، فأخرجا رؤوسهما من نافذة السجن.

فأما المتفائل فنظر نظرة في النجوم فضحك. وأما المتشائم فنظر إلى الطين في الشارع المجاور فبكى.

انظر إلى الوجه الآخر للمأساة؛ لأن الشر المحض ليس موجوداً بل هناك خير ومكسب وفتح وأجر.

السبب الثالث عشر - أمن يجيب المضطر إذا دعاه

من الذي يفزع إليه المكروب، ويستغيث به المنكوب، وتصمد إليه الكائنات وتسأله المخلوقات وتلهج بذكره الألسن، وتأله القلوب إنه الله لا إله إلا هو.

وحق علي وعليك أن ندعوه في الشدة والرخاء، والسراء والضراء، ونفزع إليه في الملمات، ونتوسل إليه في الكربات، وننطرح على عتبات بابه سائلين باكين ضارعين منيبين، حينها يأتي مدده ويصل عونه ويسرع فرجه، ويحل فتحه «أمن يجيب المضطر إذا دعاه» فينجي الغريق ويرد الغائب، ويعافي المبتلى، وينصر المظلوم، ويهدي الضال، ويشفي المريض، ويفرج عن المكروب «فإذا ركبوا في الفلك دعوا الله مخلصين له الدين».

ولن أسرد عليك هنا أدعية إزاحة الهم والغم والحزن والكرب، ولكن أحيلك إلى كتب السنة لتتعلم شريف الخطاب معه فتناجيه وتناديه وتدعوه وترجوه، فإن وجدته وجدت كل شيء، وإن فقدت الإيمان به فقدت كل شيء، إن دعاءك ربك عبادة أخرى، وطاعة عظمى ثانية فوق حصول المطلوب، وإن عبداً يجيد فن الدعاء حري أن لا يهتم ولا يغتم ولا يقلق، كل الحبال تتصرم إلا حبله، كل الأبواب توصد إلا بابه، وهو قريب سميع مجيب، يجيب المضطر إذا دعاه. يأمرك وأنت الفقير الضعيف المحتاج، وهو الغني القوي الواحد الماجد، بأن تدعوه «ادعوني أستجب لكم».

إذا نزلت بك النوازل وألمت بك الخطوب، فالهج بذكره، واهتف باسمه، واطلب مدده واسأله فتحه ونصره، مرغ الجبين لتقديس اسمه، لتحصل على تاج الحرية، وأرغم الأنف في طين عبوديته لتحوز وسام النجاة. مد يديك، أرفع كفيك، أطلق لسانك، أكثر من طلبه، بالغ في سؤاله، ألح عليه، الزم بابه، انتظر لطفه، ترقب فتحه، أشد باسمه، أحسن ظنك فيه، انقطع إليه، تبتل إليه تبتيلاً حتى تسعد وتفلح.

السبب الرابع عشر - وليسعك بيتك

العزلة الشرعية السنية: بعدك عن الشر وأهله، والفارغين واللاهين والفوضويين، فيجتمع عليك شملك، يهدأ بالك، ويرتاح خاطرك، ويجود ذهنك بدرر الحكم ويسرح

طرفك في بستان المعادن.

إن العزلة عن كل ما يشغل عن الخير والطاعة دواء عزيز ، جربه أطباء القلوب فنجح أيما نجاح، وأنا أدلك عليه. في العزلة عن الشر واللغو وعن الدهماء تلقيح للفكر، وإقامة لناموس الخشية، واحتفال بمولد الإنابة والتذكر، وإنما كان الاجتماع المحمود والاختلاط الممدوح في الصلوات والجمع ومجالس العلم والتعاون على الخير، أما مجالس البطالة والعطالة فحذار حذار، اهرب بجلدك، ابك على خطيئتك، وامسك عليك لسانك، وليسعك بيتك. الاختلاط الهمجي حرب شعواء على النفس، وتهديد خطير لدنيا الأمن والاستقرار في نفسك ؛ لأنك تجالس أساطين الشائعات وأبطال الأراجيف، وأساتذة التبشير بالفتن والكوارث والمحن، حتى تموت كل يوم سبع مرات قبل أن يصلك الموت «لو خرجوا فيكم ما زادوكم إلا خبالاً».

وإذا ما خلا الجبان بأرض طلب الطعن وحده والنزالا

إذاً فرجائي الوحيد إقبالك على شأنك والانزواء في غرفتك إلا من قول خير أو فعل خير، حينها تجد قلبك عاد إليك، فسلم وقتك من الضياع، وعمرك من الإهدار، ولسانك من الغيبة، وقلبك من القلق، وأذنك من الخنا ونفسك من سوء الظن، ومن جرب عرف، ومن أركب نفسه مطايا الأوهام، واسترسل مع العوام فقل عليه السلام.

السبب الخامس عشر - العوض من الله

لا يسلبك الله شيئاً إلا عوضك خيراً منه، إذا صبرت واحتسبت « من أخذت حبيبتيه فصبر عوضته منهما الجنة » يعني عينيه ، « من سلبت صفيه من أهل الدنيا ثم احتسب عوضته من الجنة » من فقد ابنه وصبر بني له بيت الحمد في الخلد، وقس على هذا المنوال فإن هذا مجرد مثال.

فلا تأسف على مصيبة فإن الذي قدرها عنده جنة وثواب وعوض وأجر عظيم.

إن أولياء الله المصابين المبتلين ينوه بهم في الفردوس «سلام عليكم بما صبرتم فنعم

عقبى الدار».

وحق علينا أن ننظر في عوض المصيبة وفي ثوابها وفي خلفها الخير «أولئك عليهم صلواتٌ من ربهم ورحمةٌ وأولئك هم المهتدون» هنيئاً للمصابين، وبشرى للمنكوبين.

إن عمر الدنيا قصير وكنزها حقير، والآخرة خير وأبقى فمن أصيب هنا كوفيء هناك، ومن تعب هنا ارتاح هناك، أما المتعلقون بالدنيا العاشقون لها الراكنون إليها، فأشد ما على قلوبهم فوت حظوظهم منها وتنغيص راحتهم فيها لأنهم يريدونها وحدها فلذلك تعظم عليهم المصائب وتكبر عندهم النكبات لأنهم ينظرون تحت أقدامهم فلا يرون إلا الدنيا الفانية الزهيدة الزخيصة.

أيها المصابون ما فات شيء وأنتم الرابحون، فقد بعث لكم برسالة بين أسطرها لطف وعطف وثواب وحسن اختيار إن على المصاب الذي ضرب عليه سرادق المصيبة أن ينظر ليرى أن النتيجة « فضرب بينهم بسورٍ لهُ باب باطنهُ فيه الرحمة وظاهره من قبله العذابُ» وما عند الله خير وأبقى وأهنأ وأمرأ وأجل وأعلى.

السبب السادس عشر - الإيمان هو الحياة

الأشقياء بكل معاني الشقاء هم المفلسون من كنوز الإيمان، ومن رصيد اليقين، فهم أبداً في تعاسة وغضب ومهانة وذلة «ومن أعرض عن ذكري فإن له معيشة ضنكا».

لا يسعد النفس ويزكيها ويهزها ويفرحها ويذهب غمها وهمها وقلقها إلا الإيمان بالله رب العالمين، لا طعم للحياة أصلاً إلا بالإيمان.

إذا الإيمان ضاع فلا حياة ولا دنيا لمن لم يحي دينا

إن الطريقة المثلى للملاحدة إن لم يؤمنوا أن ينتحروا ليريحوا أنفسهم من هذه الآصار والأغلال والظلمات والدواهي، يا لها من حياة تعيسة بلا إيمان، يالها من لعنة أبدية حاقت بالخارجين على منهج الله في الأرض «ونقلب أفئدتهم وأبصارهم كما لم يؤمنوا به أول مرةٍ ونذرهم في طغيانهم يعمهون» وقد آن الآوان للعالم أن يقتنع كل القناعة وأن يؤمن كل

الإيمان بأن لا إله إلا الله بعد تجربة طويلة شاقة عبر قرون غابرة توصل بعدها العقل إلى أن الصنم خرافة والكفر لعنة، والإلحاد كذبة، وأن الرسل صادقون، وأن الله حق ، له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير.

وبقدر إيمانك قوة وضعفاً، حرارة وبرودة، تكون سعادتك وراحتك وطمأنينتك.

«من عمل صلحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياةً طيبةً ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون» وهذه الحياة الطيبة هي استقرار نفوسهم لحسن موعد ربهم، وثبات قلوبهم بحب باريهم، وطهارة ضمائرهم من أوضاع الانحراف، وبرود أعصابهم أمام الحوادث، وسكينة قلوبهم عند وقع القضاء ورضاهم في مواطن القدر؛ لأنهم رضوا بالله ربا، وبالإسلام ديناً، وبمحمد صلى الله عليه وسلم نبياً ورسولا.

السبب السابع عشر - اجن العسل ولا تكسر الخلية

الرفق ما كان في شيء إلا زانه، وما نزع من شيء إلا شانه، اللين في الخطاب، البسمة الرائقة على المحيا، الكلمة الطيبة عند اللقاء، هذه حلل منسوجة يرتديها السعداء، وهي صفات المؤمن كالنحلة تأكل طيباً وتصنع طيباً، وإذا وقعت على زهرة لا تكسرها لأن الله يعطي على الرفق ما لا يعطي على العنف. إن من الناس من تشرأب لقدومهم الأعناق، وتشخص إلى طلعاتهم الأبصار، وتحييهم الأفئدة وتشيعهم الأرواح؛ لأنهم محبوبون في كلامهم ، في أخذهم وعطائهم، في لقائهم ووداعهم.

إن اكتساب الأصدقاء فن مدروس يجيده النبلاء الأبرار، فهم محفوفون دائماً وأبداً بهالة من الناس ، إن حضروا فالبشر والأنس، وإن غابوا فالسؤال والدعاء.

سهرنا ونام الركب والليل مسرف   وكنت حديث الركب في كل منزل

إن هؤلاء السعداء لهم دستور أخلاق عنوانه«ادفع بالتي هي أحسن فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه ولي حميمٌ» فهم يمتصون الأحقاد بعاطفتهم الجياشة، وحلمهم الدافيء، وصفحهم البريء، يتناسون الإساءة ويحفظون الإحسان، تمر بهم الكلمات النابية فلا تلج



آذانهم بل تذهب بعيداً هناك إلى غير رجعة. هم في راحة والناس منهم في أمن والمسلمون منهم في سلام «المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده، والمؤمن من أمنه الناس على دمائهم وأموالهم» ، «إن الله أمرني أن أصل من قطعني وأن أعفو عمن ظلمني وأن أعطي من حرمني»، «والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس» بشر هؤلاء بثواب عاجل من الطمأنينة والسكينة والهدوء.

من سالم الناس يسلم من عواذلهم ونام وهو قرير العين جذلان

وبشرهم بثواب أخروي كبير في جوار رب غفور في جنات ونهر في مقعد صدق عند مليك مقتدر.

السبب الثامن عشر - ألا بذكر الله تطمئن القلوب

الصدق حبيب الله والصراحة صابون القلوب، والتجربة برهان، والرائد لا يكذب أهله، ولم يوجد عمل أشرح للصدر وأعظم للأجر كالذكر «فاذكروني أذكركم» ، وذكره سبحانه جنته في أرضه من لم يدخلها لم يدخل جنة الآخرة ، وهو إنقاذ للنفس من أوصابها وأتعابها واضطرابها بل هو طريق ميسر مختصر إلى كل فوز وفلاح. طالع دواوين الوحي لتر فوائد الذكر، وجرب مع الأيام بلسمه لتنال الشفاء.

إذا مرضنا تداوينا بذكركم ونترك الذكر أحياناً فننتكس

وبذكره سبحانه تنقشع سحب الخوف والفزع والهم والحزن. بذكره تزاح جبال الكرب والغم والأسى.

ولا عجب أن يرتاح الذاكرون فهذا هو الأصل الأصيل، لكن العجب العجاب كيف يعيش الغافلون عن ذكره «أموات غير أحياءٍ وما يشعرون أيان يبعثون».

يا من شكى الأرق وبكى من الألم وتفجع من الحوادث، ورمته الخطوب ، هيا اهتف باسمه المقدس، هل تعلم له سمياً.

الله أكـبر كـل هـم ينجلي عن قلب كل مكبر ومهلل

بقدر إكثارك من ذكره ينبسط خاطرك، يهدأ قلبك، تسعد نفسك، يرتاح ضميرك، لأن في ذكره جل في علاه معاني التوكل عليه والثقة به والاعتماد عليه والرجوع إليه، وحسن الظن فيه، وانتظار الفرج منه، فهو قريب إذا دعي، سميع إذا نودي، مجيب إذا سئل، فاضرع واخضع واخشع، وردد اسمه الطيب المبارك على لسانك ثناء ومدحاً ودعاءً وسؤالاً واستغفاراً، وسوف تجد بحوله وقوته السعادة والأمن والسرور والنور والحبور «فآتاهم الله ثواب الدنيا وحسن ثواب الآخرة».

السبب التاسع عشر - أم يحسدون الناس على ما آتاهم الله من فضله

الحسد كالأكلة الملحة تنخر العظم نخراً، إن الحسد مرض مزمن يعيث في الجسم فسادا، وقد قيل: لا راحة لحسود فهو ظالم في ثوب مظلوم، وعدو في جلباب صديق. وقد قالوا:

لله در الحسد ما أعدله   بدأ بصاحبه فقتله

إنني أنهى نفسي ونفسك عن الحسد رحمة بي وبك، قبل أن نرحم الآخرين؛ لأننا بحسدنا لهم نطعم الهم لحومنا، ونسقي الغم دماءنا ونوزع نوم جفوننا على الآخرين.

إن الحاسد يشعل فرناً ساخناً ثم يقتحم فيه. التنغيص والكدر والهم الحاضر أمراض يولدها الحسد لتقضي على الراحة والحياة الطيبة الجميلة.

بلية الحاسد أنه خاصم القضاء واتهم الباري في العدل وأساء الأدب مع الشرع وخالف صاحب المنهج.

يا للحسد من مرض لا يؤجر عليه صاحبه، ومن بلاء لا يثاب عليه المبتلى به، وسوف يبقى هذا الحاسد في حرقة دائمة حتى يموت أو تذهب نعم الناس عنهم. كل يصالح إلا الحاسد فالصلح معه أن تتخلى عن نعم الله وتتنازل عن مواهبك، وتلغي خصائصك، ومناقبك، فإن فعلت ذلك فلعله يرضى على مضض، نعوذ بالله من شر حاسد إذا حسد، فإنه يصبح كالثعبان الأسود السام لا يقر قراره حتى يفرغ سمه في جسم بريء.

فأنهاك أنهاك عن الحسد واستعذ بالله من الحاسد فإنه لك بالمرصاد.

السبب العشرون - اقبل الحياة كما هي

طبعت على كدر وأنت تريدها   صفواً من الأقـذاء والأكـدار

هذا حال الدنيا منغصة اللذات، كثيرة التبعات، جاهمة المحيا، كثيرة التلون، مزجت بالكدر، وخلطت بالنكد، وأنت منها في كبد.

ولن تجد ولداً أو زوجة، أو صديقاً، أو نبيلاً، ولا مسكناً ولا وظيفة إلا وفيه ما يكدر وعنده ما يسوء أحياناً، فأطفيء حر شره ببرد خيره، لتنجو رأساً برأس والجروح قصاص.

أراد الله لهذه الدنيا أن تكون جامعة لضدين والنوعين والفريقين والرأيين خير وشر، صلاح وفساد، سرور وحزن، ثم يصفو الخير كله والصلاح والسرور في الجنة ويجمع الشر كله والفساد والحزن في النار.

وفي الحديث: « الدنيا ملعونة ملعون ما فيها إلا ذكر الله وما والاه وعالم ومتعلم » فعش واقعك ولا تسرح مع الخيال وحلق في عالم المثاليات، اقبل دنياك كما هي، وطوع نفسك لمعايشتها ومواطنتها، فسوف لا يصفو لك فيها صاحب ولا يكمل لك فيها أمر؛ لأن الصفو والكمال والتمام ليس من شأنها ولا من صفاتها.

لن تكمل لك زوجة وفي الحديث « لا يفرك مؤمن مؤمنة إن كره منها خلقا رضي آخر».

فينبغي أن نسدد ونقارب ونعفو ونصفح ونأخذ ما تيسر ونذر ما تعسر ونغمض الطرف أحيانا ونسدد الخطى، ونتغافل عن أمور.

ومن لم يصانع في أمور كثيرة   يضرس بأنياب ويوطأ بمنسم

السبب الحادي والعشرون - تعزى بأهل البلاء

تلفت يمنة ويسرة فهل ترى إلا مبتلى وهل تشاهد إلا منكوباً، في كل دار نائحة، وعلى كل خد دمع وفي كل وادٍ بنو سعد.

أيها الشامت المعير بالدهر   أأنـت المـبرؤ المـوفـور

كم من المصائب وكم من الصابرين، فلست أنت وحدك المصاب بل مصابك أنت بالنسبة لغيرك قليل، كم من مريض على سريره من أعوام يتقلب ذات اليمين وذات الشمال يئن من الألم ويصيح من السقم.

كم من محبوس مر به سنوات ما رأى الشمس بعينه، وما عرف غير زنزانته.

وكم من رجل وامرأة فقدا فلذات أكبادهما في ميعة الشباب وريعان العمر.

وكم من مكروب ومديون ومصاب ومنكوب.

آن لك أن تتعزى بهؤلاء وأن تعلم علم اليقين أن هذه الحياة سجنٌ للمؤمن ودار للأحزان والنكبات، تصبح القصور حافلة بأهلها وتمسي خاوية على عروشها. بينما الشمل مجتمع والأبدان في عافية والأموال وافرة، والأولاد كثر، ثم ما هي إلا أيام فإذا الفقر والموت والفراق والأمراض «وتبين لكم كيف فعلنا بهم وضربنا لكم الأمثال» فعليك أن توطن نفسك كتوطين الجمل المحنك الذي يبرك على الصخرة، وعليك أن توازن مصابك بمن حولك وبمن سبقك في مسيرة الدهر، ليظهر لك أنك معافى بالنسبة لهؤلاء وأنه لم يأتك إلا وخزات سهلة فاحمد الله على لطفه واشكره على ما أبقى، واحتسب ما أخذ، وتعزى بمن حولك.

ولــولا كثرة الباكين حولي على إخوانهم لقتلت نفسي

ولك قدوة في رسول صلى الله عليه وسلم وقد وضع السلا على رأسه وأدميت قدماه وشج وجهه وحوصر في الشعب حتى أكل ورق الشجر، وطرد من مكة، وكسرت ثنيته، ورمي عرض زوجته الشريف، وقتل سبعون من أصحابه، وفقد ابنه، وأكثر بناته في حياته، وربط الحجر على بطنه من الجوع، واتهم بأنه شاعر ساحر كاهن مجنون كذاب، صانه الله من ذلك، وهذا بلاء لا بد منه ومحيص لا أعظم منه، وقد قتل قبل زكريا وذبح يحيى، وهاجر موسى، ووضع الخليل في النار، وصار الأئمة على هذا الطريق فضرج عمر بدمه، واغتيل عثمان، وطعن علي، وجلدت ظهور الأئمة وسجن الأخيار، ونكل بالأبرار «أم حسبتم أن تدخلوا الجنة ولما يأتكم مثل الذين خلوا من قبلكم مستهم البأساء والضراء وزلزلوا».

السبب الثاني والعشرون - الصلاة... الصلاة

«يا أيها الذين آمنوا استعينوا بالصبر والصلاة»

إذا داهمك الخوف وطوقك الحزن، وأخذ الهم بتلابيبك، فقم حالاً إلى الصلاة، تثوب لك روحك وتطمئن نفسك، إن الصلاة كفيلة بإذن الله باجتياح مستعمرات الأحزان والغموم ومطاردة فلول الاكتئاب.

كان صلى الله عليه وسلم إذا حزبه أمرٌ قال: « أرحنا بالصلاة يا بلال « فكانت قرة عينه وسعادته وبهجته.

وقد طالعت سير قوم أفذاذ كانت إذا ضاقت بهم الضوائق وكشرت في وجوههم الخطوب، فزعوا إلى صلاة خاشعة فتعود لهم قواهم وإراداتهم وهممهم.

إن صلاة الخوف فرضت لتؤدى في ساعة الرعب، يوم تتطاير الجماجم، وتسيل النفوس على شفرات السيوف، فإذا أعظم تثبيت وأجل سكينة صلاة خاشعة.

إن على الجيل الذي عصفت به الأمراض النفسية أن يتعرف على المسجد، وأن يمرغ جبينه ليرضي ربه أولا ولينقذ نفسه من هذا العذاب الواصب وإلا فإن الدمع سوف يحرق جفنه والحزن سوف يحطم أعصابه وليس لديه طاقة تمده بالسكينة والأمن إلا الصلاة.

من أعظم النعم لو كنا نعقل هذه الصلوات الخمس كل يوم وليلة كفارة لذنوبنا، رفع لدرجاتنا عند ربنا، ثم هي علاج عظيم لمآسينا ودواء ناجع لأمراضنا، تسكب في ضمائرنا مقادير زاكية من اليقين وتملؤ جوانحنا بالرضا. أما أولئك الذي جانبوا المسجد وتركوا الصلاة، فمن نكد إلى نكد، ومن حزن إلى حزن ومن شقاء إلى شقاء «فتعساً لهم وأضل أعمالهم».

السبب الثالث والعشرون - حسبنا الله ونعم الوكيل

تفويض الأمر إلى الله، والتوكل عليه، والثقة بوعده، والرضا بصنيعه، وحسن الظن به، وانتظار الفرج منه من أعظم ثمرات الإيمان، ومن أجل صفات المؤمنين، وحينما يطمئن العبد إلى حسن العاقبة ويعتمد على ربه في كل شأنه يجد الرعاية والولاية والكفاية والتأييد والنصرة.

وإذا الرعاية لاحظتك عيونها ... نم فالحوادث كلهن أمان

لما ألقي إبراهيم عليه السلام في النار قال: حسبنا الله ونعم الوكيل، فجعلها الله عليه برداً وسلاماً، ورسولنا صلى الله عليه وسلم وأصحابه لما هددوا بجيوش الكفار وكتائب الوثنية قالوا: «حسبنا الله ونعم الوكيل(١٧٣) فانقلبوا بنعمةٍ من الله وفضل لم يمسسهم سوءٌ واتبعوا رضوان الله والله ذو فضلٍ عظيم».

إن الإنسان وحده لا يستطيع أن يصارع الأحداث، ولا يقاوم الملمات، ولا ينازل الخطوب؛ لأنه خلق ضعيفاً عاجزاً، ولكنه حينما يتوكل على ربه ويثق بمولاه، ويفوض الأمر إليه، وإلا فما حيلة هذا العبد الفقير الحقير إذا احتوشته المصائب وأحاطت به النكبات «وعلى الله فتوكلوا إن كنتم مؤمنين».

فيا من أراد أن ينصح نفسه توكل على القوي الغني ذي القوة المتين، لينقذك من الويلات، ويخرجك من الكربات، واجعل شعارك ودثارك حسبنا الله ونعم الوكيل، فإن قل مالك، وكثر دَيْنك، وجفت مواردك وشحت مصادرك، فناد حسبنا الله ونعم الوكيل.

وإذا داهمك المرض، وألح عليك السقم، وتضاعف عليك البلاء، فقل حسبنا الله ونعم الوكيل.

وإذا خفت من عدو، أو رعبت من ظالم، أو فزعت من خطب فاهتف حسبنا الله ونعم الوكيل.

«وكفى بربك هادياً ونصيراً».

السبب الرابع والعشرون - قل سيروا في الأرض

مما يشرح الصدر ويزيح سحب الهم والغم؛ السفر في الديار، وقطع القفار، والتقلب في الأرض الواسعة، والنظر في كتاب الكون المفتوح لتشاهد أقلام القدرة وهي تكتب على صفحات الوجود آيات الجمال، لترى حدائق ذات بهجة، ورياضاً أنيقة وجنات ألفافاً، أخرج من بيتك وتأمل ما حولك وما بين يديك وما خلفك، اصعد الجبال، اهبط الأودية،

تسلق الأشجار، عب من الماء النمير، ضع أنفك على أغصان الياسمين، حينها تجد روحك حرة طليقة، كالطائر الغريد تسبح في فضاء السعادة، اخرج من بيتك، ألق الغطاء الأسود عن عينيك، ثم سر في فجاج الله الواسعة ذاكراً مسبحاً.

إن الانزواء في الغرفة الضيقة مع الفراغ القاتل طريق ناجح للانتحار، وليست غرفتك هي العالم ولست أنت كل الناس، فلم الاستسلام أمام كتائب الأحزان، ألا فاهتف ببصرك وسمعك وقلبك: انفروا خفافاً وثقالاً، تعال لتقرأ القرآن هنا بين الجداول والخمائل بين الطيور وهي تتلو خطب الحب، وبين الماء وهو يروي قصة وصوله من التل.

أيا هذا الشاكي وما بك داء ... كن جميلاً ترى الوجود جميلاً

أترى الشوك في الورود وتعمى ... أن ترى فوقه الندى إكليلا

إن الترحال في مسارب الأرض متعة يوصي بها الأطباء لمن ثقلت عليه نفسه، وأظلمت عليه غرفته الضيقة، فهيا بنا نسافر لنسعد ونفرح ونفكر ونتدبر «ويتفكرون في خلق السماوات والأرض ربنا ما خلقت هذا بطلاً سبحانك».

السبب الخامس والعشرون - فصبر جميل

التحلي بالصبر من شيم الأفذاذ الذين يتلقون المكاره برحابة صدر وبقوة إرادة وبمناعة أبية. وإن لم أصبر أنا وأنت فماذا نصنع؟

هل عندك حل لنا غير الصبر؟ هل تعلم لنا زاداً غيره؟

كان لأحد العظماء مسرحاً تركض فيه المصائب وميداناً تتسابق فيه النكبات كلما خرج من كربة زارته كربة أخرى، وهو متمتر بالصبر، متدرع بالثقة بالله، يقول عن حاله:

تنكر لي دهري ولم يدر أنني ... أعز وأحداث الزمان تهون

فبات يريني الدهر كيف عتوه ... وبت أريه الصبر كيف يكون

هكذا يفعل النبلاء، يصارعون الملمات ويطرحون النكبات أرضاً.

دخلوا على أبي بكر وهو مريض، قالوا: ألا ندعو لك طبيباً؟ قال: الطبيب قد رآني.

قالوا: فماذا قال؟ قال: يقول: إني فعال لما أريد.

ومرض أحد الصالحين فقيل له: ماذا يؤلمك؟

فقال:

تموت النفوس بأوصابها ... ولم يدر عوادها ما بها

وما أنصفت مهجة تشتكي ... أذاها إلى غير أحبابها

واصبر وما صبرك إلا بالله، اصبر صبر واثق بالفرج، عالم بحسن المصير، طالب للأجر، راغب في تكفير السيئات، اصبر مهما ادلهـ [illegible] الخطوب، وأظلمت أمامك الدروب، فإن النصر مع الصبر، وإن الفرج مع الكرب، وإن مع العسر يسراً.

قرأت سير عظماء مروا في هذه الدنيا وذهلت لعظيم صبرهم وقوة احتمالهم، كانت المصائب تقع على رؤوسهم كأنها قطرات ماء باردة، وهم في ثبات الجبال، وفي رسوخ الحق، فما هو إلا وقت قصير فتشرق وجوههم على طلائع فجر الفرج، وفرحة الفتح، وعصر النصر. وأحدهم ما اكتفى بالصبر وحده، بل نازل الكوارث وتحدى المصائب وصاح في وجهها منشداً:

إن كان عندك يا زمان بقية ... مما يهان به الكرام فهاتها

السبب السادس والعشرون - لا تحمل الكرة الأرضية على رأسك

نفر من الناس تدور في نفوسهم حرب عالمية، وهم على فرش النوم، فإذا وضعت الحرب أوزارها غنموا قرحة المعدة، وضغط الدم والسكري. يحترقون مع الأحداث، يغضبون من غلاء الأسعار، يثورون لتأخر الأمطار، يضجون لانخفاض سعر العملة، فهم في انزعاج دائم، وقلق واصب «يحسبون كل صيحةٍ عليهم».

ونصيحتي لك أن لا تحمل الكرة الأرضية على رأسك، دع الأحداث على الأرض ولا تضعها في أمعاءك. إن البعض عنده قلب كالإسفنجة يتشرب الشائعات والأراجيف، ينزعج للتوافه، يهتز للواردات، يضطرب لكل شيء، وهذا القلب كفيل أن يحطم صاحبه

وأن يهدم كيان حامله.

أهل المبدأ الحق تزيدهم العبر والعظات إيماناً إلى إيمانهم، وأهل الخور تزيدهم الزلازل خوفاً إلى خوفهم، وليس أنفع أمام الزوابع والدواهي من قلبٍ شجاع، فإن المقدام الباسل واسع البطان، ثابت الجأش، راسخ اليقين، بارد الأعصاب، منشرح الصدر، أما الجبان فهو يذبح نفسه كل يوم مرات بسيف التوقعات والأراجيف والأوهام والأحلام، فإن كنت تريد الحياة المستقرة فواجه الأمور بشجاعة وجلد ولا يستخفنك الذين لا يوقنون، ولا تك في ضيق مما يمكرون، كن أصلب من الأحداث، وأعتى من رياح الأزمات، وأقوى من الأعاصير، وارحمتاه لأصحاب القلوب الضعيفة كم تهزهم الأيام هزاً «لتجدنهم أحرص الناس على حياةٍ» وأما الأباة فهم من الله في مدد، وعلى الوعد في ثقة «فأنزل السكينة عليهم».

السبب السابع والعشرين - لا تحطمك التوافه

كم من مهموم سبب همه أمرٌ حقير تافه لا يذكر.

وتعظم في عين الصغير صغارها ... وتصغر في عين العظيم العظائم

انظر إلى المنافقين، ما أسقط هممهم وما أبرد عزائمهم. هذه أقوالهم: لا تنفروا في الحر، إئذن لي ولا تفتني، بيوتنا عورة، نخشى أن تصيبنا دائرة، ما وعدنا الله ورسوله إلا غرورا. يا لخيبة هذه المعاطس ، يا لتعاسة هذه النفوس.

همهم البطون والصحون والدور والقصور، لم يرفعوا أبصارهم إلى سماء المثل، لم ينظروا أبداً إلى نجوم الفضائل. هم أحدهم ومبلغ علمه: دابته وثوبه ونعمه ومأدبته، وانظر لقطاع هائل من الناس تراهم صباح مساء سبب همومهم خلاف مع الزوجة أو الابن أو القريب أو سماع كلمة نابية أو موقف تافه. هذه مصائب هؤلاء البشر، ليس عندهم من المقاصد العليا ما يشغلهم، ليس عندهم من الاهتمامات الجليلة ما يملأ وقتهم، وقد قالوا: إذا خرج الماء من الإناء ملأه الهواء، إذاً ففكر في الأمر الذي تهتم له وتغتم، هل يستحق هذا الجهد وهذا العناء، لأنك أعطيته من عقلك ولحمك ودمك وراحتك ووقتك، وهذا غبن في الصفقة وخسارة هائلة ثمنها بخس، وعلماء النفس يقولون أجعل لكل شيء حداً

معقولاً، وأصدق من هذا قوله تعالى: «قد جعل الله لكل شيءٍ قدراً» فأعط القضية حجمها ووزنها وقدرها وإياك والظلم والغلو.

هؤلاء الصحابة الأبرار همهم تحت الشجرة الوفاء بالبيعة، فنالوا رضوان الله ، ورجل معهم أهمه جمله حتى فاته البيع فكان جزاءه الحرمان والمقت.

فاطرح التوافه والاشتغال بها تجد أن أكثر همومك ذهبت عنك وعدت فرحاً مسروراً.

السبب الثامن والعشرون - ارض بما قسم الله لك تكن أغنى الناس

مر فيما سبق بعض معاني هذا السبب لكنني أبسطه هنا ليفهم أكثر وهو أن عليك أن تقنع بما قسم لك من جسم ومال وولد سكن وموهبة، وهذا منطق القرآن «فخذ ما آتيتك وكن من الشاكرين». إن غالب علماء السلف وأكثر الجيل الأول كانوا فقراء لم يكن لديهم أعطيات ولا مساكن بهية، ولا مراكب، ولا حشم، ومع ذلك أثروا الحياة وأسعدوا أنفسهم والإنسانية؛ لأنهم وجهوا ما آتاهم الله من خير في سبيله الصحيح ، فبورك لهم في أعمارهم وأوقاتهم ومواهبهم، ويقابل هذا الصنف المبارك ملأٌ أعطوا من الأموال والأولاد والنعم، فكانت سبب شقائهم وتعاستهم؛ لأنهم انحرفوا عن الفطرة السوية والمنهج الحق وهذا برهان ساطع على أن هذه الأشياء ليست كل شيء، انظر إلى من حمل شهادات عالمية لكنه نكرة من النكرات في عطائه وفهمه وأثره، بينما تجد آخرين عندهم علم محدود، وقد جعلوا منه نهراً دافقاً بالنفع والإصلاح والعمار.

إن كنت تريد السعادة فارض بصورتك التي ركبك الله فيها، وارض بوضعك الأسري وصوتك ومستوى فهمك، ودخلك، بل إن بعض المربين الزهاد يذهبون إلى أبعد من ذلك فيقولون لك: ارض بأقل مما أنت فيه وبدون ما أنت عليه وأنشدوا:

سعادتك العظمى إذا كنت عاقلاً ... مناك بحال دون حال تعيشها

هاك قائمة رائعة مليئة باللامعين الذين بخسوا حظوظهم الدنيوية:

عطاء بن أبي رباح عالم الدنيا في عهده، مولى أسود أفطس أشل مفلفل الشعر.

الأحنف بن قيس، حليم العرب قاطبة، نحيف الجسم، أحدب الظهر، أحنى الساقين، ضعيف البنية.

الأعمش محدث الدنيا، من الموالي، ضعيف البصر، فقير ذات اليد، ممزق الثياب، رث الهيئة والمنزل.

بل الأنبياء الكرام صلوات الله وسلامه عليهم، كل منهم رعى الغنم، وكان داود حداداً وزكريا نجاراً وإدريس خياطاً، وهم صفوة الناس وخير البشر.

إذاً فقيمتك مواهبك وعملك الصالح ونفعك وخلقك، فلا تأس على ما فات من جمال أو مال أو عيال، وارض بقسمة الله «نحن قسمنا بينهم معيشتهم في الحياة الدنيا».

السبب التاسع والعشرون - ذكر نفسك بجنة عرضها السموات والأرض

إن جعت في هذه الدار أو افتقرت أو حزنت أو مرضت أو بخست حقاً أو ذقت ظلماً فذكر نفسك بالنعيم والراحة والسرور والحبور والأمن والخلد في جنات النعيم، إنك إن اعتقدت هذه العقيدة وعملت لهذا المصير تحولت خسائرك إلى أرباح، وبلاياك إلى عطايا. إن أعقل الناس هم الذين يعملون للآخرة لأنها خير وأبقى. وإن أحمق وأبله هذه الخليقة هم الذين يرون أن هذه الدنيا هي قرارهم ودارهم ومنتهى أمانيهم، فتجدهم أجزع الناس عند المصائب، وأندمهم عند الحوادث؛ لأنهم لا يرون إلا حياتهم الزهيدة الحقيرة، لا ينظرون إلا إلى هذه الفانية، لا يتفكرون في غيرها ولا يعملون لسواها، فلا يريدون أن يعكر لهم سرورهم ولا يكدر عليهم فرحهم، ولو أنهم خلعوا حجاب الران عن قلوبهم، وغطاء الجهل عن عيونهم لحدثوا أنفسهم بدار الخلد ونعيمها ودورها وقصورها، ولسمعوا وأنصتوا لخطاب الوحي في وصفها، إنها والله الدار التي تستحق الاهتمام والكد والجهد.

هل تأملنا طويلاً وصف أهل الجنة بأنهم لا يمرضون ولا يحزنون ولا يموتون، ولا يفنى شبابهم ولا تبلى ثيابهم، في غرف يرى ظاهرها من باطنها، وباطنها من ظاهرها، فيها ما لا عين رأت ولا أذن سمعت ولا خطر على قلب بشر، يسير الراكب في ظل شجرة من أشجارها مائة عام لا يقطعها، طول الخيمة فيها ستون ميلاً، أنهارها مطردة، قصورها

منيفة، قطوفها دانية، عيونها جارية، سررها مرفوعة، أكوابها موضوعة، نمارقها مصفوفة، زرابيها مبثوثة، تم سرورها، عظم حبورها، فاح عرفها، عظم وصفها، منتهى الأماني فيها، فأين عقولنا لا تفكر، ما لنا لا نتدبر.

إذا كان المصير إلى هذه الدار فلتخف المصائب على المصابين ولتقر عيون المنكوبين ولتفرح قلوب المعدمين.

فيا أيها المسحوقون بالفقر، المنهكون بالفاقة المبتلون بالمصائب، اعملوا صالحاً لتسكنوا جنة الله وتجاوروه تقدست أسماؤه «سلام عليكم بما صبرتم فنعم عقبى الدار».

السبب الثلاثون - وكذلك جعلناكم أمة وسطا

العدل مطلب عقلي وشرعي، لا غلو ولا جفاء، لا إفراط ولا تفريط، ومن أراد السعادة فعليه أن يضبط عواطفه، واندفاعاته، وليكن عادلاً في رضاه وغضبه وسروره وحزنه؛ لأن الشطط والمبالغة في التعامل مع الأحداث ظلمٌ للنفس، وما أحسن الوسطية، فإن الشرع نزل بالميزان، والحياة قامت على القسط، ومن أتعب الناس من طاوع هواه واستسلم لعواطفه وميولاته حينها تتضخم عنده الحوادث وتظلم لديه الزوايا وتقوم في قلبه معارك ضارية من الأحقاد والدخائل والضغائن لأنه يعيش في أوهام وخيالات، حتى إن بعضهم يتصور أن الجميع ضده، وأن الآخرين يحبكون مؤامرة لإبادته، وتملي عليه وساوسه أن الدنيا له بالمرصاد، فلذلك يعيش في سحب سود من الخوف والهم والغم.

إن الإرجاف ممنوع شرعاً، رخيص طبعاً وما يمارسه إلا أناس مفلسون من القيم الحية والمبادئ الربانية «يحسبون كل صيحةٍ عليهم».

أجلس قلبك على كرسيه، فأكثر ما يخاف لا يكون، ولك قبل وقوع ما تخاف وقوعه أن تقدر أسوأ الاحتمالات ثم توطن نفسك على تقبل هذا الأسوأ، حينها تنجو من التكهنات الجائرة التي تمزق القلب قبل أن يقع الحدث فيبقى كقول الأول:

كأن قطاة علقت بجناحها　　　على كبدي من شدة الخفقان

فيا أيها العاقل النابه اعط كل شيء حجمه، ولا تضخم الأحداث والمواقف والقضايا بل اقتصد واعدل ولا تجور ولا تذهب مع الوهم الزائف والسراب الخادع ، اسمع ميزان الحب والبغض في الحديث: « أحبب حبيبك هوناً ما فعسى أن يكون بغيضك يوماً ما، وأبغض بغيضك هوناً ما فعسى أن يكون حبيبك يوماً ما « «عسى الله أن يجعل بينكم وبين الذين عاديتم منهم مودة والله قدير والله غفور رحيم».

إن كثيراً من التخويفات والأراجيف لا حقيقة لها وقديماً قالوا:

وقلت لقلبي إن نزا بك نزوة ... من الهم افرح أكثر الروع باطلهُ

الفهرس